

УТВЕРЖДАЮ  
ЗАВЕДУЮЩАЯ



М.Х. ЗЕКАШЕВА

22.11.2024

**МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 73 "ИСКОРКА" Г.  
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ ЯСЛИ**

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Завтрак</b>		
Оладьи с повидлом	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-308	120/10
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	30
Масло сливочное	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, калорийность-33	5
Чай с лимоном	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150/7.5/5.5
<b>Завтрак №2</b>		
Яблоки свежие	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с крупой	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-103	150
Котлеты рыбные	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115	60
Пюре картофельное	Белки-3, Жиры-4, углеводы-34, калорийность-186	120
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Компот из сухофруктов	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
<b>Полдник</b>		
Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом	Белки-18, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-223	50/125
Хлеб ржаной (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	25
Чай с сахаром	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	150/7.5
<b>Ужин</b>		
Кефир	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	150
Пряники	Белки-2, жиры-2, углеводы-30, калорийность-146	30

УТВЕРЖДАЮ  
ЗАВЕДУЮЩАЯ



М.Х. ЗЕКАШЕВА

22.11.2024

**МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 73 "ИСКОРКА" Г.  
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ**

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Завтрак</b>		
Оладьи с повидлом	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-308	120/10
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	40
Масло сливочное	Белки-10, жиры-20, углеводы-30, калорийность-33	5
Чай с лимоном	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	200/10/7
<b>Завтрак №2</b>		
Яблоки свежие	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с крупой	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-103	200
Котлеты рыбные	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115	80
Пюре картофельное	Белки-3, жиры-4, углеводы-34, калорийность-186	150
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Компот из сухофруктов	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	180
<b>Полдник</b>		
Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом	Белки-18, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-223	50/125
Свекла тушеная в соусе	Белки-16, жиры-8, углеводы-21, калорийность-223	40
Хлеб ржаной (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	40
Чай с сахаром	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	200
<b>Ужин</b>		
Кефир	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	180
Пряники	Белки-2, жиры-2, углеводы-30, калорийность-146	40