



М.Х. ЗЕКАШЕВА

05.06.2025

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

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Каша молочная пшеничная с маслом	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-308	150
Хлеб ржаной (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	30
Сыр Российский ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53	15
Кофейный напиток с молоком	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150
Завтрак №2		
Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-57	75
Обед		
Суп картофельный с клецками	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-103	150
Котлеты из говядины	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115	60
Капуста тушеная	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-186	120
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	25
Хлеб ржаной (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	25
Напиток из плодов шиповника	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Полдник		
Ряженка ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-83	150
Коржик молочный	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Калорийность-146	50

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩАЯ

М.Х. ЗЕКАШЕВА

05.06.2025

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

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Каша молочная пшеничная с маслом	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-308	200/5
Хлеб ржаной (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	40
Сыр российский	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	15
Кофейный напиток с молоком	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	180
Завтрак №2		
Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-57	75
Обед		
Суп картофельный с клецками	Белки-5, Жиры-4, углеводы-14, калорийность-103	200
Котлеты из говядины	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115	80
Капуста тушеная	Белки-3, жиры-4, углеводы-34, калорийность-186	150
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	30
Хлеб ржаной (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	30
Напиток из плодов шиповника	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	180
Полдник		
Ряженка ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-99	180
Коржик молочный	Белки-2, жиры-2, углеводы-30, калорийность-146	50