

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩАЯ



М.Х. ЗЕКАШЕВА

10.07.2025

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 манная молочная жидкая	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-308	200/5
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	40
Масло сливочное	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	5
Чай с сахаром и лимоном	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	200/10/7
Завтрак №2		
Яблоки свежие	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
Обед		
Суп картофельный с бобовыми	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-103	200
Тефтели рыбные с соусом	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115	80/50
Рис припущенный	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-186	150
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	60
Напиток из плодов шиповника	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	180
Полдник		
Молоко кипяченое	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	180
Пряники	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Калорийность-146	40

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩАЯ



М.Х. ЗЕКАШЕВА

10.07.2025

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 манная молочная жидкая	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-308	150/5
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	30
Масло сливочное	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	5
Чай с сахаром и лимоном	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150/7.5/5.5
Завтрак №2		
Яблоки свежие	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
Обед		
Суп картофельный с бобовыми	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-103	150
Тефтели рыбные с соусом	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115	60/30
Рис припущенный	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-186	130
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Напиток из плодов шиповника	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Полдник		
Молоко кипяченое	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	150
Пряники	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Калорийность-146	30