

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩАЯ



М.Х. ЗЕКАШЕВА

01.04.2025

**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 вязкая рисовая молочная	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-308	150/5
Сыр российский	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	10
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	30
Масло сливочное	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	5
Чай с сахаром	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150/7.5
Завтрак №2		
Яблоки свежие	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
Обед		
Суп картофельный с лапшой домашней	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-103	150
Биточки из птицы	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115	60
Рагу из овощей	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-186	120/5
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	25
Хлеб ржаной (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	25
Кисель из яблок свежих	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Полдник		
Чай с молоком	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	150
Булочка "Домашняя"	Белки-2, жиры-2, углеводы-30, Калорийность-146	50

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩАЯ



М.Х. ЗЕКАШЕВА

01.04.2025

**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 вязкая рисовая молочная	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-308	200/5
Сыр российский	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	15
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-10, жиры-20, углеводы-30, Калорийность-33	40
Масло сливочное	Белки-10, жиры-20, углеводы-30, Калорийность-33	5
Чай с сахаром	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	200/10
Завтрак №2		
Яблоки свежие	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
Обед		
Суп картофельный с лапшой домашней	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-103	200/4
Биточки из птицы	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115	80
Рагу из овощей	Белки-3, жиры-4, углеводы-34, Калорийность-186	150/5
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	30
Хлеб ржаной (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	30
Кисель из яблок свежих	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	180
Полдник		
Чай с молоком	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	200
Булочка "Домашняя"	Белки-2, жиры-2, углеводы-30, Калорийность-146	50