

УТВЕРЖДАЮ  
ЗАВЕДУЮЩАЯ



М.Х. ЗЕКАШЕВА

04.04.2025

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

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Завтрак</b>		
Сырники из творога со сгущенным	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-308	100/10
Хлеб ржаной (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	30
Масло сливочное	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	5
Чай с сахаром	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150/7.5
<b>Завтрак №2</b>		
Яблоки свежие	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с вермишелью	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-103	150
Котлеты из говядины	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115	60
Каша пшеничная рассыпчатая		120/5
Хлеб ржаной (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	25
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	25
Компот из сухофруктов	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
<b>Полдник</b>		
Кефир	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	150
Крендель сахарный	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Калорийность-146	50

УТВЕРЖДАЮ  
ЗАВЕДУЮЩАЯ



М.Х. ЗЕКАШЕВА

04.04.2025

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

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Завтрак</b>		
Сырники из творога со сгущенным молоком	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-308	100/10
Хлеб ржаной (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	40
Масло сливочное	Белки-10, жиры-20, углеводы-30, калорийность-33	5
Чай с сахаром	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	200/10
<b>Завтрак №2</b>		
Яблоки свежие	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с вермишелью	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-103	200
Котлеты из говядины	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115	80
Каша пшеничная рассыпчатая		150/5
Хлеб ржаной (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	30
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	30
Компот из сухофруктов	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	180
<b>Полдник</b>		
Кефир	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	180
Крендель сахарный	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Калорийность-146	50