

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩАЯ



М.Х. ЗЕКАШЕВА

11.04.2025

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

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
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
Завтрак №2		
Яблоки свежие	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
Обед		
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
Полдник		
Кефир	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	180
Пряники	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Калорийность-146	40

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩАЯ



М.Х. ЗЕКАШЕВА

11.04.2025

**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		
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
Завтрак №2		
Яблоки свежие	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
Обед		
Суп картофельный с крупой	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-103	150
Котлеты рыбные	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115	60
Картофель отварной с маслом	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-117	120
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Компот из сухофруктов	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Полдник		
Кефир	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	150
Пряники	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Калорийность-146	30