

21.07.2025
**МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 73 "ИСКОРКА" Г.
 МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ ЯСЛИ**

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>		
Яйцо вареное	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-308	1 шт
Икра кабачковая	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	60
Хлеб ржаной (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-22	30
Масло сливочное	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-22	5
Чай с сахаром и лимоном	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150/7.5/5.5
<u>Завтрак № 2</u>		
Сок фруктовый	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	150
<u>Обед</u>		
Борщ вегетарианский со сметаной	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-103	150/3
Котлета "Пермская" ЭТАЛОН	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-122	60
Картофель отварной с маслом	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-112	120
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Компот из сухофруктов	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
<u>Полдник</u>		
Молоко кипяченое	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	150
Печенье сдобное	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Калорийность-116	20

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩАЯ



М.Х. ЗЕКАШЕВА

21.07.2025
**МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 73 "ИСКОРКА" Г.
 МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ**

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>		
Яйцо вареное	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-308	1 шт
Икра кабачковая	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	60
Хлеб ржаной (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-22	40
Масло сливочное	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-22	5
Чай с сахаром и лимоном	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	200/10/7
<u>Завтрак № 2</u>		
Сок фруктовый	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	180
<u>Обед</u>		
Борщ вегетарианский со сметаной	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-103	200/4
Котлета "Пермская" ЭТАЛОН	Белки-13, Жиры-12, Углеводы-10, Калорийность-122	80
Пюре картофельное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-112	150
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	60
Компот из сухофруктов	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	180