

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩАЯ



М.Х. ЗЕКАШЕВА

26.04.2025

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

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-308	120/10
Хлеб ржаной (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	40
Масло сливочное	Белки-10, жиры-20, углеводы-30, калорийность-33	5
Какао с молоком	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	180
Завтрак №2		
Напиток овощной	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	180
Обед		
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-103	200/5
Котлеты из говядины	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115	80
Макароны отварные с маслом	Белки-3, жиры-4, углеводы-34, калорийность-186	130
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	60
Компот из свежих яблок	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	180
Полдник		
Напиток из плодов шиповника	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	180
Булочка "Умница"	Белки-2, жиры-2, углеводы-30, калорийность-146	50

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩАЯ



М.Х. ЗЕКАШЕВА

26.04.2025

**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		
Запеканка 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	30
Масло сливочное	Белки-10, жиры-20, углеводы-30, калорийность-33	5
Какао с молоком	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150
Завтрак №2		
Напиток овощной	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	150
Обед		
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	Белки-5, жиры-4, углеводы-14, калорийность-103	150/5
Котлеты из говядины	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115	60
Макароны отварные с маслом	Белки-3, жиры-4, углеводы-34, калорийность-186	130
Хлеб пшеничный (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Компот из свежих яблок	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Полдник		
Напиток из плодов шиповника	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	180
Булочка "Умница"	Белки-2, жиры-2, углеводы-30, калорийность-146	50