

30.07.2026

МБДОУ д/с № 96

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша вязкая молочная "Веснушка"	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-27
7	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-52, Жиры-6
35	Хлеб 1 сорт	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
180	Какао с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-410, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-58
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на кур/б.	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
70	Тефтели "Ёжики" из курицы.	Калорийность-183, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-9
25	Соус сметанный	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
120	Макароны отварные	Калорийность-207, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-35
180	Компот из смеси сухофруктов.	Калорийность-43, Углеводы-10
30	Хлеб 1 сорт	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
25	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17
Итого за Обед		Калорийность-777, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-103
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	Калорийность-63, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-3
200	Молоко ультрапастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-183, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-12
<u>Ужин</u>		
185	Сырники	Калорийность-704, Белки-53, Жиры-42, Углеводы-24
25	Молоко сгущённое порционно	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
40	Хлеб 1 сорт	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9
Итого за Ужин		Калорийность-927, Белки-58, Жиры-45, Углеводы-67
Итого за день		Калорийность-2 344, Белки-106, Жиры-98, Углеводы-250

Заведующий

Сушевская И.Н.