

МДОУ ДС Ладушки (Д/с 3-7 лет г.Качканар)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. нум. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша молочная Геркулес	кКал-397, Бел-17, Жир-21, Угл-65
Хлопья овсяные "Геркулес", Слив., Сахар., Вода питьевая высшего качества, Масло сливочное.		
180	Чай с молоком	кКал-82, Бел-1, Жир-1, Угл-16
Чай высшего сорта, Сахар., Молоко, Вода		
20/10	Бутерброд с сыром 20/10	кКал-161, Бел-7, Жир-9, Угл-14
Сыр., Хлеб пшеничный высшего.		
Итого за Завтрак		кКал-640, Бел-25, Жир-32, Угл-93
2-ой завтрак		
1	Фрукт свежий*	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
Итого за 2-ой завтрак		кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
Обед		
180	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, а/у	кКал-96, Бел-5, Жир-3, Угл-15
Капуста белокочанная, Картофель, а/у, Морковь, а/у, Петрушка, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Вода, Сметана		
70	Зразы рубленые	кКал-222, Бел-8, Жир-16, Угл-12
Сливой жирное, Хлеб пшеничный высшего, Масло, Лук репчатый, Масло растительное, Яйца, Сахар, пшеничная мука		
130	Каши гречневая рассыпчатая (2 вариант)	кКал-300, Бел-9, Жир-8, Угл-49
Крупа гречневая, Вода, Масло сливочное		
20	Соус красный основной	кКал-17, Жир-1, Угл-1
Вода питьевая высшего качества, Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Слив.		
180	Компот из изюма	кКал-119, Угл-30
Изюм., Сахар., Вода		
30	Хлеб ржаной	кКал-64, Бел-1, Угл-14
20	Хлеб пшеничный	кКал-48, Бел-2, Угл-10
Итого за Обед		кКал-866, Бел-26, Жир-29, Угл-130
Полдник		
180	Суп молочный с рисом	кКал-64, Бел-3, Жир-3, Угл-6
Слив., Сахар., Вода питьевая высшего качества, Рис, Крупа рисовая, Масло сливочное		
50	Ватрушка с творогом	кКал-135, Бел-6, Жир-4, Угл-19
Мука пшеничная, Сахар., Масло сливочное, Слив., Дрожжи (прессованные), Вода питьевая, Яйца, Творог, Ванилин, Я		
200	Чай с сахаром	кКал-60, Угл-15
Чай высшего сорта, Сахар., Вода		
100	Кисломолочный напиток	кКал-50, Бел-3, Жир-3, Угл-4
20	Хлеб пшеничный	кКал-48, Бел-2, Угл-10
Итого за Полдник		кКал-357, Бел-13, Жир-10, Угл-54
Итого за		кКал-1957, Бел-65, Жир-91, Угл-299

- стоимость питания в день согласно Концепции составляет:	204-90
---	--------

Заведующий предприятием _____

Заведующий а/о _____

МДОУ ДС Ладушки (Д/с 3-7 лет г.Качканар) (обед)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. нум. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
60	Зразы рубленые	кКал-190, Бел-7, Жир-14, Угл-10
Сливой жирное, Хлеб пшеничный высшего, Масло, Лук репчатый, Масло растительное, Яйца, Сахар, пшеничная мука		
150	Каши гречневая рассыпчатая (2 вариант)	кКал-347, Бел-10, Жир-9, Угл-57
Крупа гречневая, Вода, Масло сливочное		
200	Компот из изюма	кКал-132, Угл-33
Изюм., Сахар., Вода		
20	Хлеб ржаной	кКал-43, Бел-1, Угл-9
20	Хлеб пшеничный	кКал-48, Бел-2, Угл-10
Итого за Обед		кКал-760, Бел-21, Жир-23, Угл-119
Итого за		кКал-760, Бел-21, Жир-23, Угл-119

- стоимость питания в день согласно Концепции составляет:	60-00
---	-------

Заведующий предприятием _____

Путешествие _____

Заведующий а/о _____

МДОУ ДС Ладушки (Ясли 1-3г. г.Качканар)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. нум. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
160	Каши молочная Геркулес	кКал-318, Бел-14, Жир-17, Угл-52
Хлопья овсяные "Геркулес", Слив., Сахар., Вода питьевая высшего качества, Масло сливочное		
180	Чай с молоком	кКал-82, Бел-1, Жир-1, Угл-16
Чай высшего сорта, Сахар., Молоко, Вода		
10/10	Бутерброд с сыром 10/10	кКал-161, Бел-7, Жир-9, Угл-14
Сыр., Хлеб пшеничный высшего.		
Итого за Завтрак		кКал-561, Бел-21, Жир-27, Угл-82
2-ой завтрак		
1	Фрукт свежий*	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
Итого за 2-ой завтрак		кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
Обед		
150	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, а/у	кКал-80, Бел-4, Жир-3, Угл-12
Капуста белокочанная, Картофель, а/у, Морковь, а/у, Петрушка, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Вода, Сметана		
50	Зразы рубленые	кКал-159, Бел-6, Жир-11, Угл-8
Сливой жирное, Хлеб пшеничный высшего, Масло, Лук репчатый, Масло растительное, Яйца, Сахар, пшеничная мука		
110	Каши гречневая рассыпчатая (2 вариант)	кКал-254, Бел-8, Жир-6, Угл-42
Крупа гречневая, Вода, Масло сливочное		
10	Соус красный основной	кКал-8, Жир-1, Угл-1
Вода питьевая высшего качества, Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Слив.		
150	Компот из изюма	кКал-99, Угл-25
Изюм., Сахар., Вода		
15	Хлеб ржаной	кКал-32, Бел-1, Угл-7
15	Хлеб пшеничный	кКал-36, Бел-1, Угл-7
Итого за Обед		кКал-668, Бел-20, Жир-22, Угл-102
Полдник		
150	Суп молочный с рисом	кКал-53, Бел-2, Жир-3, Угл-5
Слив., Сахар., Вода питьевая высшего качества, Рис, Крупа рисовая, Масло сливочное		
50	Ватрушка с творогом	кКал-135, Бел-6, Жир-4, Угл-19
Мука пшеничная, Сахар., Масло сливочное, Слив., Дрожжи (прессованные), Вода питьевая, Яйца, Творог, Ванилин, Я		
180	Чай с сахаром	кКал-54, Угл-14
Чай высшего сорта, Сахар., Вода		
100	Кисломолочный напиток	кКал-50, Бел-3, Жир-3, Угл-4
20	Хлеб пшеничный	кКал-48, Бел-2, Угл-10
Итого за Полдник		кКал-340, Бел-13, Жир-9, Угл-51
Итого за		кКал-1663, Бел-55, Жир-59, Угл-233

- стоимость питания в день согласно Концепции составляет:	151-80
---	--------

Заведующий предприятием _____

Путешествие _____

Заведующий а/о _____