

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

| Выход (г)                                          | Наименование блюда                                                                                                                                    | эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                     |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 200                                                | <b>Суп молочный с макаронными<br/>изделиями</b>                                                                                                       | кКал-120, Бел-4, Жир-4, Угл-14                                                 |
|                                                    | <i>Макароны, "Вода, Масло сливочное", Сахар, Макароны изделия гр. 4</i>                                                                               |                                                                                |
| 180                                                | <b>Какао с молоком</b>                                                                                                                                | кКал-136, Бел-3, Жир-3, Угл-24                                                 |
|                                                    | <i>Какао-порошок, Молоко, "Вода, Сахар"</i>                                                                                                           |                                                                                |
| 205                                                | <b>Бутерброды с маслом 20/5</b>                                                                                                                       | кКал-147, Бел-2, Жир-8, Угл-16                                                 |
|                                                    | <i>Масло сливочное (в пакете 0.2кг), Хлеб пшеничный высшего</i>                                                                                       |                                                                                |
| Итого за Завтрак кКал-402, Бел-10, Жир-15, Угл-55  |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| <b>2-ой завтрак</b>                                |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 180                                                | <b>Соки фруктовые и ягодные</b>                                                                                                                       | кКал-91, Бел-1, Угл-22                                                         |
| Итого за 2-ой завтрак кКал-91, Бел-1, Угл-22       |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| <b>Обед</b>                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 50                                                 | <b>Икра морковная в/у</b>                                                                                                                             | кКал-38, Бел-1, Жир-2, Угл-5                                                   |
|                                                    | <i>Морковь, в/у, Луи растительный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар</i>                                                                         |                                                                                |
| 180                                                | <b>Суп картофельный с<br/>клецками в/у</b>                                                                                                            | кКал-104, Бел-3, Жир-3, Угл-14                                                 |
|                                                    | <i>Морковь, Масло сливочное, Яйцо, "Вода, Соль, Картофель, в/у, Морковь, в/у, Луи растительный, Масло растительное"</i>                               |                                                                                |
| 200                                                | <b>Бигус с<br/>цыпленком-бройлером в/у*</b>                                                                                                           | кКал-126, Бел-8, Жир-7, Угл-8                                                  |
|                                                    | <i>Цыпленок-бройлер, Картофель, Картофельная мука, Морковь, в/у, Луи растительный, Томат-паста, Луи растительный, Сахар, Соль, Масло растительное</i> |                                                                                |
| 180                                                | <b>Компот из ягод (заморозка)</b>                                                                                                                     | кКал-129, Бел-1, Угл-32                                                        |
|                                                    | <i>Ягоды замороженные, Сахар, Кислота аскорбиновая, "Вода"</i>                                                                                        |                                                                                |
| 30                                                 | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                    | кКал-64, Бел-1, Угл-14                                                         |
| 20                                                 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                 | кКал-48, Бел-2, Угл-10                                                         |
| Итого за Обед кКал-509, Бел-15, Жир-13, Угл-82     |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| <b>Полдник</b>                                     |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 180                                                | <b>Запеканка из творога с<br/>печеньем</b>                                                                                                            | кКал-538, Бел-53, Жир-67, Угл-57                                               |
|                                                    | <i>Творог, Куриные яйца, Сахар, Яйцо, Печенье "Юбилейное", Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана</i>                                          |                                                                                |
| 30                                                 | <b>Соус фруктовый</b>                                                                                                                                 | кКал-78, Угл-19                                                                |
|                                                    | <i>Пюре, Луи растительный, "Вода"</i>                                                                                                                 |                                                                                |
| 100                                                | <b>Кисломолочный напиток</b>                                                                                                                          | кКал-50, Бел-3, Жир-3, Угл-4                                                   |
| 200                                                | <b>Напиток из плодов шиповника</b>                                                                                                                    | кКал-144, Бел-1, Угл-35                                                        |
|                                                    | <i>Плоды шиповника, Сахар, "Вода"</i>                                                                                                                 |                                                                                |
| 40                                                 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                 | кКал-96, Бел-3, Угл-19                                                         |
| Итого за Полдник кКал-784, Бел-60, Жир-70, Угл-135 |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| Итого за день кКал-1686, Бел-86, Жир-98, Угл-293   |                                                                                                                                                       |                                                                                |

|                                                         |        |
|---------------------------------------------------------|--------|
| - стоимость питания в день согласно Контуру составляет: | 204-90 |
|---------------------------------------------------------|--------|

Заказчик: Администрация

Согласовано: Заказчик: в/у



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

| Выход (г)                                          | Наименование блюда                                                                                                                                    | эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                     |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 160                                                | <b>Суп молочный с макаронными<br/>изделиями</b>                                                                                                       | кКал-96, Бел-4, Жир-3, Угл-12                                                  |
|                                                    | <i>Макароны, "Вода, Масло сливочное", Сахар, Макароны изделия гр. 4</i>                                                                               |                                                                                |
| 180                                                | <b>Какао с молоком</b>                                                                                                                                | кКал-136, Бел-3, Жир-3, Угл-24                                                 |
|                                                    | <i>Какао-порошок, Молоко, "Вода, Сахар"</i>                                                                                                           |                                                                                |
| 105                                                | <b>Бутерброды с маслом 10/5</b>                                                                                                                       | кКал-147, Бел-2, Жир-4, Угл-16                                                 |
|                                                    | <i>Масло сливочное (в пакете 0.2кг), Хлеб пшеничный высшего</i>                                                                                       |                                                                                |
| Итого за Завтрак кКал-378, Бел-9, Жир-14, Угл-52   |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| <b>2-ой завтрак</b>                                |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 150                                                | <b>Соки фруктовые и ягодные</b>                                                                                                                       | кКал-76, Бел-1, Угл-18                                                         |
| Итого за 2-ой завтрак кКал-76, Бел-1, Угл-18       |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| <b>Обед</b>                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 40                                                 | <b>Икра морковная в/у</b>                                                                                                                             | кКал-38, Бел-1, Жир-2, Угл-5                                                   |
|                                                    | <i>Морковь, в/у, Луи растительный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар</i>                                                                         |                                                                                |
| 150                                                | <b>Суп картофельный с<br/>клецками в/у</b>                                                                                                            | кКал-87, Бел-3, Жир-3, Угл-11                                                  |
|                                                    | <i>Морковь, Масло сливочное, Яйцо, "Вода, Соль, Картофель, в/у, Морковь, в/у, Луи растительный, Масло растительное"</i>                               |                                                                                |
| 160                                                | <b>Бигус с<br/>цыпленком-бройлером в/у*</b>                                                                                                           | кКал-101, Бел-6, Жир-6, Угл-6                                                  |
|                                                    | <i>Цыпленок-бройлер, Картофель, Картофельная мука, Морковь, в/у, Луи растительный, Томат-паста, Луи растительный, Сахар, Соль, Масло растительное</i> |                                                                                |
| 150                                                | <b>Компот из ягод (заморозка)</b>                                                                                                                     | кКал-108, Бел-1, Угл-26                                                        |
|                                                    | <i>Ягоды замороженные, Сахар, Кислота аскорбиновая, "Вода"</i>                                                                                        |                                                                                |
| 15                                                 | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                    | кКал-32, Бел-1, Угл-7                                                          |
| 15                                                 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                 | кКал-36, Бел-1, Угл-7                                                          |
| Итого за Обед кКал-393, Бел-11, Жир-10, Угл-63     |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| <b>Полдник</b>                                     |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 160                                                | <b>Запеканка из творога с<br/>печеньем</b>                                                                                                            | кКал-478, Бел-47, Жир-60, Угл-51                                               |
|                                                    | <i>Творог, Куриные яйца, Сахар, Яйцо, Печенье "Юбилейное", Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана</i>                                          |                                                                                |
| 40                                                 | <b>Соус фруктовый</b>                                                                                                                                 | кКал-78, Угл-19                                                                |
|                                                    | <i>Пюре, Луи растительный, "Вода"</i>                                                                                                                 |                                                                                |
| 100                                                | <b>Кисломолочный напиток</b>                                                                                                                          | кКал-50, Бел-3, Жир-3, Угл-4                                                   |
| 180                                                | <b>Напиток из плодов шиповника</b>                                                                                                                    | кКал-129, Бел-1, Угл-32                                                        |
|                                                    | <i>Плоды шиповника, Сахар, "Вода"</i>                                                                                                                 |                                                                                |
| 20                                                 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                 | кКал-48, Бел-2, Угл-10                                                         |
| Итого за Полдник кКал-809, Бел-52, Жир-63, Угл-122 |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| Итого за день кКал-1697, Бел-74, Жир-87, Угл-234   |                                                                                                                                                       |                                                                                |

|                                                         |        |
|---------------------------------------------------------|--------|
| - стоимость питания в день согласно Контуру составляет: | 151-80 |
|---------------------------------------------------------|--------|

Заказчик: Администрация

Согласовано: Заказчик: в/у



## МДОУ ДС Ладушки (Сотрудники (обед))

| Выход (г)                                     | Наименование блюда                                                                                                                                    | эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Обед</b>                                   |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 200                                           | Бигус с цыпленком-бройлером в/у*                                                                                                                      | кКал-126, Бел-8, Жир-7, Угл-8                                                  |
|                                               | <i>Цыпленок-бройлер, Картофель, Картофельная мука, Морковь, в/у, Луи растительный, Томат-паста, Луи растительный, Сахар, Соль, Масло растительное</i> |                                                                                |
| 200                                           | Компот из ягод (заморозка)                                                                                                                            | кКал-144, Бел-1, Угл-35                                                        |
|                                               | <i>Ягоды замороженные, Сахар, Кислота аскорбиновая, "Вода"</i>                                                                                        |                                                                                |
| 20                                            | Хлеб ржаной                                                                                                                                           | кКал-43, Бел-1, Угл-9                                                          |
| 20                                            | Хлеб пшеничный                                                                                                                                        | кКал-48, Бел-2, Угл-10                                                         |
| Итого за Обед кКал-361, Бел-11, Жир-8, Угл-62 |                                                                                                                                                       |                                                                                |
| Итого за день кКал-361, Бел-11, Жир-8, Угл-62 |                                                                                                                                                       |                                                                                |

|                                                         |       |
|---------------------------------------------------------|-------|
| - стоимость питания в день согласно Контуру составляет: | 60-00 |
|---------------------------------------------------------|-------|

Заказчик: Администрация

Бухгалтер

Согласовано: Заказчик: в/у

