

МДОУ ДС Ладушки (Сотрудники (обед))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
70	<b>Биточки рыбные из горбуши</b> <small>Горбуша с соевой панировкой, Сметанно-панировочная, Масло растительное, Вода питьевая высший категории качества, Соль пищевая, Слив.</small>	кКал-174, Бел-8, Жир-11, Угл-8
150	<b>Рис отварной</b> <small>Крупа Рис круглая, Масло сливочное,</small>	кКал-215, Бел-4, Жир-7, Угл-29
200	<b>Компот из ягод (заморозка)</b> <small>Ягоды замороженные, Сахар, Вода питьевая высший, *Вода</small>	кКал-144, Бел-1, Угл-35
20	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-48, Бел-1, Угл-9
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-48, Бел-2, Угл-10
Итого за Обед кКал-624, Бел-14, Жир-18, Угл-91		
Итого за Завтрак кКал-363, Бел-8, Жир-12, Угл-56		

Заведующая производством \_\_\_\_\_ Выходит: \_\_\_\_\_ Составлено: Заведущий д/с \_\_\_\_\_



МДОУ ДС Ладушки ( Ясли1-3г.г.Качканар)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b> <small>Крупа пшеничная, Молоко, *Вода, Сахар, Масло сливочное,</small>	кКал-160, Бел-5, Жир-4, Угл-26
180	<b>Чай с лимоном</b> <small>Чай высшего сорта, *Вода, Сахар, Лимон,</small>	кКал-57, Угл-14
105	<b>Бутерброды с маслом 10/5</b> <small>Масло сливочное (в упаковке 0,2кг), Хлеб пшеничный питательный,</small>	кКал-147, Бел-2, Жир-8, Угл-16
Итого за Завтрак кКал-363, Бел-8, Жир-12, Угл-56		
<u>2-ой завтрак</u>		
1	<b>Фрукт свежий*</b>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
Итого за 2-ой завтрак кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20		

<u>Обед</u>		
110	<b>Рис отварной</b> <small>Крупа Рис круглая, Масло сливочное,</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-5, Угл-21
150	<b>Компот из ягод (заморозка)</b> <small>Ягоды замороженные, Сахар, Вода питьевая высший, *Вода</small>	кКал-108, Бел-1, Угл-26
15	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-32, Бел-1, Угл-7
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-36, Бел-1, Угл-7
150	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у</b> <small>Сметана в/у, Капуста белокочанная, Картофель в/у, Морковь в/у, Петрушка, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, *Вода, Сметана</small>	кКал-74, Бел-1, Жир-3, Угл-11
40	<b>Зеленый горошек с луком</b> <small>Горошек зеленый консерв., Лук репчатый, Масло растительное,</small>	кКал-44, Бел-2, Жир-2, Угл-5
50	<b>Биточки рыбные из кеты</b> <small>Кета (филе), Сметанно-панировочная, Масло растительное, *Вода, Хлеб пшеничный питательный, Соль</small>	кКал-125, Бел-6, Жир-8, Угл-5
10	<b>Соус белый основной</b> <small>Лук репчатый, Мука пшеничная, *Вода, Масло сливочное</small>	кКал-7, Жир-1, Угл-1
Итого за Обед кКал-583, Бел-14, Жир-18, Угл-84		

<u>Полдник</u>		
120	<b>Запеканка (рулет) картофельная с филе куриным в/у</b> <small>Картофель в/у, Филе куриное, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Сметанно-панировочная, Соль</small>	кКал-182, Бел-10, Жир-10, Угл-9
20	<b>Соус молочный</b> <small>Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, *Вода, Сахар,</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-1
150	<b>Чай с сахаром</b> <small>Чай высшего сорта, Сахар, *Вода</small>	кКал-45, Угл-11
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-24, Бел-1, Угл-5
100	<b>Кисломолочный напиток</b> <small>Сметана, *Вода, Сахар, *Вода</small>	кКал-50, Бел-3, Жир-3, Угл-4
Итого за Полдник кКал-318, Бел-14, Жир-14, Угл-30		
Итого за Обед кКал-1359, Бел-36, Жир-45, Угл-190		

Заведующая производством \_\_\_\_\_ Выходит: \_\_\_\_\_ Составлено: Заведущий д/с \_\_\_\_\_



МДОУ ДС Ладушки ( Д/с3-7лет г.Качканар)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b> <small>Крупа пшеничная, Молоко, *Вода, Сахар, Масло сливочное,</small>	кКал-180, Бел-6, Жир-5, Угл-29
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>Чай высшего сорта, *Вода, Сахар, Лимон,</small>	кКал-63, Угл-15
205	<b>Бутерброды с маслом 20/5</b> <small>Масло сливочное (в упаковке 0,2кг), Хлеб пшеничный питательный,</small>	кКал-147, Бел-2, Жир-8, Угл-16
Итого за Завтрак кКал-389, Бел-8, Жир-13, Угл-60		
<u>2-ой завтрак</u>		
1	<b>Фрукт свежий*</b>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
Итого за 2-ой завтрак кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20		

<u>Обед</u>		
130	<b>Рис отварной</b> <small>Крупа Рис круглая, Масло сливочное,</small>	кКал-186, Бел-3, Жир-6, Угл-25
180	<b>Компот из ягод (заморозка)</b> <small>Ягоды замороженные, Сахар, Вода питьевая высший, *Вода</small>	кКал-129, Бел-1, Угл-32
30	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-64, Бел-1, Угл-14
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-48, Бел-2, Угл-10
180	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у</b> <small>Сметана в/у, Капуста белокочанная, Картофель в/у, Морковь в/у, Петрушка, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, *Вода, Сметана</small>	кКал-88, Бел-1, Жир-3, Угл-13
50	<b>Зеленый горошек с луком</b> <small>Горошек зеленый консерв., Лук репчатый, Масло растительное,</small>	кКал-55, Бел-2, Жир-2, Угл-6
70	<b>Биточки рыбные из кеты</b> <small>Кета (филе), Сметанно-панировочная, Масло растительное, *Вода, Хлеб пшеничный питательный, Соль</small>	кКал-174, Бел-8, Жир-11, Угл-8
20	<b>Соус белый основной</b> <small>Лук репчатый, Мука пшеничная, *Вода, Масло сливочное</small>	кКал-15, Жир-1, Угл-1
Итого за Обед кКал-761, Бел-18, Жир-24, Угл-109		

<u>Полдник</u>		
150	<b>Запеканка (рулет) картофельная с филе куриным в/у</b> <small>Картофель в/у, Филе куриное, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Сметанно-панировочная, Соль</small>	кКал-228, Бел-13, Жир-13, Угл-11
30	<b>Соус молочный</b> <small>Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, *Вода, Сахар,</small>	кКал-25, Бел-1, Жир-2, Угл-2
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>Чай высшего сорта, Сахар, *Вода</small>	кКал-60, Угл-15
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-48, Бел-2, Угл-10
100	<b>Кисломолочный напиток</b> <small>Сметана, *Вода, Сахар, *Вода</small>	кКал-50, Бел-3, Жир-3, Угл-4
Итого за Полдник кКал-411, Бел-18, Жир-17, Угл-42		
Итого за Обед кКал-1655, Бел-55, Жир-55, Угл-230		

Заведующая производством \_\_\_\_\_ Выходит: \_\_\_\_\_ Составлено: Заведущий д/с \_\_\_\_\_

