

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каши молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	кКал-171, Бел-5, Жир-6, Угл-25
180	Какао с молоком	кКал-136, Бел-3, Жир-3, Угл-24
20/10	Бутерброд с сыром 20/10	кКал-161, Бел-7, Жир-9, Угл-14
Итого за Завтрак кКал-468, Бел-15, Жир-17, Угл-63		
2-ой завтрак		
180	Напиток из плодов шиповника	кКал-129, Бел-1, Угл-32
Итого за 2-ой завтрак кКал-129, Бел-1, Угл-32		
Обед		
180	Суп крестьянский с крупой и сметаной в/у	кКал-177, Бел-3, Жир-10, Угл-18
70	Котлета "Здоровье" из филе кур с морковью в/у	кКал-125, Бел-9, Жир-9, Угл-2
130	Макаронные изделия отварные	кКал-197, Бел-5, Жир-4, Угл-23
20	Соус красный основной	кКал-17, Жир-1, Угл-1
180	Компот из смеси сухофруктов	кКал-97, Угл-26
30	Хлеб ржаной	кКал-64, Бел-1, Угл-14
20	Хлеб пшеничный	кКал-48, Бел-2, Угл-10
Итого за Обед кКал-726, Бел-20, Жир-25, Угл-94		
Полдник		
70	Тефтели рыбные	кКал-99, Бел-8, Жир-3, Угл-9
130	Пюре картофельное в/у	кКал-197, Бел-3, Жир-4, Угл-42
200	Чай с сахаром	кКал-60, Угл-15
30	Хлеб пшеничный	кКал-72, Бел-2, Угл-14
100	Кисломолочный напиток	кКал-50, Бел-3, Жир-3, Угл-4
60	Булочка дорожная	кКал-214, Бел-3, Жир-8, Угл-32
Итого за Полдник кКал-693, Бел-21, Жир-18, Угл-117		
Итого за кКал-2016, Бел-56, Жир-60, Угл-305		
Заведующая проинспектировала	Бухгалтер	Сотрудники: Заведующий д/с

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каши молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	кКал-154, Бел-5, Жир-5, Угл-22
160	Какао с молоком	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
10/10	Бутерброд с сыром 10/10	кКал-161, Бел-7, Жир-9, Угл-14
Итого за Завтрак кКал-436, Бел-14, Жир-17, Угл-58		
2-ой завтрак		
150	Напиток из плодов шиповника	кКал-108, Бел-1, Угл-26
Итого за 2-ой завтрак кКал-108, Бел-1, Угл-26		
Обед		
150	Суп крестьянский с крупой и сметаной в/у	кКал-148, Бел-2, Жир-8, Угл-15
50	Котлета "Здоровье" из филе кур с морковью в/у	кКал-90, Бел-7, Жир-6, Угл-1
110	Макаронные изделия отварные	кКал-167, Бел-4, Жир-3, Угл-19
10	Соус красный основной	кКал-8, Жир-1, Угл-1
150	Компот из смеси сухофруктов	кКал-81, Угл-22
15	Хлеб ржаной	кКал-32, Бел-1, Угл-7
15	Хлеб пшеничный	кКал-36, Бел-1, Угл-7
Итого за Обед кКал-562, Бел-15, Жир-19, Угл-72		
Полдник		
50	Тефтели рыбные	кКал-71, Бел-6, Жир-2, Угл-7
110	Пюре картофельное в/у	кКал-167, Бел-2, Жир-4, Угл-36
180	Чай с сахаром	кКал-59, Угл-14
20	Хлеб пшеничный	кКал-48, Бел-2, Угл-10
100	Кисломолочный напиток	кКал-50, Бел-3, Жир-3, Угл-4
50	Булочка дорожная	кКал-179, Бел-4, Жир-6, Угл-27
Итого за Полдник кКал-568, Бел-16, Жир-15, Угл-96		
Итого за кКал-1673, Бел-46, Жир-51, Угл-252		
Заведующая проинспектировала	Бухгалтер	Сотрудники: Заведующий д/с

МДОУ ДС Ладушки (Сотрудники (обед))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
70	Котлета "Здоровье" из филе кур с морковью в/у	кКал-125, Бел-9, Жир-9, Угл-2
150	Макаронные изделия отварные	кКал-227, Бел-5, Жир-5, Угл-26
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-108, Угл-29
20	Хлеб ржаной	кКал-43, Бел-1, Угл-9
20	Хлеб пшеничный	кКал-48, Бел-2, Угл-10
Итого за Обед кКал-532, Бел-17, Жир-14, Угл-76		
Итого за кКал-552, Бел-17, Жир-14, Угл-76		
Заведующая проинспектировала	Бухгалтер	Сотрудники: Заведующий д/с