*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад общеразвивающего вида №183 «Рябинка»*

Еременко Светлана Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Еременко Светлана Анатольевна
Дата: 2025.04.25 12:20:00 +03'00'

***25 апреля 2025***

# *Сад*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | |
| *200* | ***Чай с сахаром(200) **** | Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8 |
| *40* | ***Бутерброд с маслом(40) **** | Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8 |
| *50* | ***Огурцы свежие(50) **** | Углеводы-1, Калорийность-6, Витамин С-4 |
| *150* | ***Макароны с сыром(150) **** | Белки-9, Калорийность-240, Жиры-6, Углеводы-40 |
| *440* | **Итого за Завтрак** | Белки-11, Калорийность-423, Жиры-14, Витамин С-4, Углеводы-64 |
| | ***Завтрак 2*** | |
| *44* | ***пряники боярская дисландия(44) **** | |
| *200* | ***Напиток витаминизированный(200) **** | Углеводы-20, Калорийность-80 |
| *244* | **Итого за Завтрак 2** | Углеводы-20, Калорийность-80 |
| | ***Обед*** | |
| *60* | ***Салат из свежих помидоров(60) **** | Калорийность-27, Жиры-3 |
| *50* | ***Салат из свежих помидоров(50) **** | |
| *200* | ***Щи из квашенной капусты(200) **** | Калорийность-82, Углеводы-8, Белки-2, Жиры-5 |
| *185* | ***Запеканка из печени с рисом (185)*** | Углеводы-27, Жиры-14, Калорийность-330, Белки-24 |
| *200* | ***Кисель из яблок(200) **** | Жиры-0, Витамин С-3, Углеводы-19, Калорийность-79, Белки-0 |
| *50* | ***Хлеб ржаной(50) **** | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1 |
| *27* | ***Хлеб пшеничный(27) **** | Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13 |
| *772* | **Итого за Обед** | Калорийность-680, Жиры-23, Углеводы-87, Белки-31, Витамин С-3 |
| | ***Уплотненный полдник*** | |
| *200* | ***Суп молочный с пшеничной крупой(200) **** | Жиры-4, Белки-6, Калорийность-159, Углеводы-23, Витамин С-2 |
| *180* | ***йогурт(180) **** | Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135 |
| *200* | ***Какао с молоком(200) **** | Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2 |
| *40* | ***Булочка , рожки(40) **** | Калорийность-134, Углеводы-22, Жиры-4, Белки-3 |
| *620* | **Итого за Уплотненный полдник** | Жиры-16, Белки-18, Калорийность-541, Углеводы-79, Витамин С-5 |
| *2 076* | **Итого за день** | Белки-60, Калорийность-1 724, Жиры-53, Витамин С-12, Углеводы-250 |

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад общеразвивающего вида №183 «Рябинка»*

***25 апреля 2025***

# *Ясли*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | |
| *150* | ***Чай с сахаром(180)*** | Калорийность-32, Углеводы-8 |
| *40* | ***Огурцы свежие(40) **** | Углеводы-1, Витамин С-4, Калорийность-6 |
| *30* | ***Бутерброд с маслом(30) **** | Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1 |
| *130* | ***Макароны с сыром(130) **** | Белки-5, Углеводы-25, Жиры-4, Калорийность-156 |
| *350* | **Итого за Завтрак** | Калорийность-229, Углеводы-41, Витамин С-4, Белки-6, Жиры-4 |
| | ***Завтрак 2*** | |
| *150* | ***Сок разный(150) **** | Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15 |
| *30* | ***пряники боярская дисландия(30) **** | |
| *180* | **Итого за Завтрак 2** | Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15 |
| | ***Обед*** | |
| *50* | ***Салат из свежих помидоров(50) **** | |
| *150* | ***Кисель из яблок(150) **** | Белки-0, Калорийность-93, Витамин С-1, Углеводы-24 |
| *40* | ***Хлеб ржаной(40) **** | Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79 |
| *155* | ***Запеканка из печени с рисом (155)*** | Калорийность-266, Витамин С-17, Углеводы-28, Белки-23, Жиры-6 |
| *20* | ***Хлеб пшеничный(20) **** | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47 |
| *150* | ***Щи из квашенной капусты(150) **** | Жиры-3, Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-67 |
| *565* | **Итого за Обед** | Белки-29, Калорийность-552, Витамин С-18, Углеводы-86, Жиры-9 |
| | ***Уплотненный полдник*** | |
| *150* | ***йогурт(150) **** | Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19 |
| *150* | ***Какао с молоком(150) **** | Жиры-3, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1 |
| *150* | ***Суп молочный с пшеничной крупой(150) **** | |
| *30* | ***Булочка , рожки(30) **** | Калорийность-101, Жиры-3, Белки-2, Углеводы-17 |
| *480* | **Итого за Уплотненный полдник** | Жиры-10, Калорийность-311, Витамин С-2, Белки-10, Углеводы-46 |
| *1 575* | **Итого за день** | Калорийность-1 161, Углеводы-188, Витамин С-24, Белки-46, Жиры-23 |