Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 69»

25 апреля 2025

Сад 3-7 лет (Северная)-зимне-весеннее

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
30	***Бутерброд с маслом(25/5) *****	Углеводы-15, Калорийность-80, Жиры-4, Белки-2
60	***Салат из горошка зеленого консервированного(60) ****	Белки-2, Жиры-2, Витамин С-0, Калорийность-51, Углеводы-6
150	***Омлет с сыром *(з)***	Калорийность-169, Жиры-10, Белки-5, Углеводы-2
200	***Кофейный напиток с молоком *(200)***	Углеводы-10, Жиры-2, Белки-3, Калорийность-74
440	**Итого за Завтрак**	Углеводы-33, Калорийность-374, Жиры-18, Белки-12, Витамин С-0
	Завтрак 2	
150	***Кефир(100) ****	Калорийность-86, Углеводы-4, Белки-3, Жиры-3
150	**Итого за Завтрак 2**	Калорийность-86, Углеводы-4, Белки-3, Жиры-3
	Обед	
40	***Хлеб пшеничный(40) ****	Белки-3, Калорийность-46, Углеводы-20
130	***Каша вязкая пшеничная ****	Калорийность-118, Жиры-4, Углеводы-33, Белки-3
70	***Печень тушеная***	Калорийность-273, Жиры-6, Углеводы-8, Белки-7
180	***Компот из сушеных фруктов *(з)***	Углеводы-11, Калорийность-44
180	***Рассольник ленинградский ****	Углеводы-16, Жиры-6, Калорийность-123, Белки-2
50	***Салат из капусты квашенной(60) ****	Углеводы-2, Белки-1, Жиры-3, Калорийность-46
650	**Итого за Обед**	Белки-16, Калорийность-650, Углеводы-90, Жиры-19
	Уплотненный полдник*	
45	***Хлеб ржаной(45) ****	Углеводы-18, Белки-3, Калорийность-86
70	***Фрикадельки рыбные отварные ****	Белки-8, Углеводы-5, Жиры-7, Калорийность-115
150	***Пюре картофельное ****	Жиры-5, Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-144
30	***Пряники ****	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-140, Углеводы-29
180	***Сок фруктовый***	Калорийность-76, Углеводы-23
50	***Салат из свеклы с огурцами солеными ****	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Калорийность-43
525	**Итого за Уплотненный полдник***	Углеводы-108, Белки-19, Калорийность-550, Жиры-16
1 765	**Итого за день**	Углеводы-235, Калорийность-1 614, Жиры-56, Белки-50, Витамин С-0

Руководитель Дюрюга Е.Л.