

МБДОУ д/с 35		07.07.2025 г.
Меню детского сада (Сад) пн-1		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная жидкая на сгущенном молоке	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-36
	молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок	
30/8	Бутерброд с маслом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
	батон пшеничный йодированный, масло сливочное обогатненное	
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15
	сахар-песок, лимоны, чай черный	
	Итого за Завтрак	Калорийность-476, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-66
<u>Завтрак 2</u>		
100	Нектар фруктовый яблочный	Калорийность-54, Углеводы-13
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-54, Углеводы-13
<u>Обед</u>		
180	Бульон с гренками	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
	зелень, яйцо диетическое	
75	Суфле из кур	Калорийность-174, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3
	цыпленок-бройлера (тушка), молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, яйцо диетическое, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с	
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34
	крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
30	Соус томатный	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2
	масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с, морковь, томат-паста, лук репчатый	
200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	Калорийность-113, Углеводы-28
	фрукты сушёные смесь, сахар-песок, кислота лимонная	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15
	Итого за Обед	Калорийность-753, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-108
<u>Полдник</u>		
70	Шницель рыбный натуральный с зеленью	Калорийность-116, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-8
	минтай с/м б/г, лук репчатый, сухари панировочные, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, яйцо диетическое, зелень, масло подсолнечное дп, масло сливочное обогатненное	
150	Пюре картофельное	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-19
	картофель, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
	молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, сахар-песок, кофейный напиток дп	
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 30	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
	Итого за Полдник	Калорийность-440, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-57
<u>Ужин</u>		
15	Бутерброд с повидлом яблочным	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
	хлеб пшеничный 1с, повидло фруктовое в ассортименте	
200	Чай с сахаром 100	Калорийность-37, Углеводы-9
	сахар-песок, чай черный	
	Итого за Ужин	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
	Итого за день	Калорийность-1 803, Белки-59, Жиры-58, Углеводы-261

Стоимость дня 171,2 руб.