

МБДОУ д/с 35		29.05.2025 г.
Меню детского сада (Сад) Чт-1		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Макароны отварные	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
	макаронные изделия группы а фигурные, масло сливочное обогатненное	
30/8/12	Бутерброд с маслом и сыром	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15
	батон пшеничный йодированный, сыр полутвердый с м.д.ж. 45% порционный, масло сливочное обогатненное	
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	
	Итого за Завтрак	Калорийность-429, Белки-13, Жиры-14, 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	Суп с клёцками	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9
	картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп, зелень	
20	Клёцки мучные	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
	молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, мука пшеничная 1с, яйцо диетическое, масло сливочное обогатненное	
130	Рагу из овощей в томатном соусе	Калорийность-166, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-14
	картофель, морковь, лук репчатый, капуста, масло подсолнечное дп, зелень	
30	Соус томатный	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2
	масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с, морковь, томат-паста, лук репчатый	
70	Биточки рубленые	Калорийность-183, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-13
	говядина мякоть охлажденная, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, хлеб пшеничный 1с, сухари панировочные, масло сливочное обогатненное	
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
	Итого за Обед	Калорийность-672, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-87
<u>Полдник</u>		
200	Суп молочный с крупной кукурузной	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
	молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, крупа кукурузная, сахар-песок, масло сливочное обогатненное	
60	Булочка дорожная	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34
	мука пшеничная 1с, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, дрожжи сухие	
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15
	сахар-песок, лимоны, чай черный	
	Итого за Полдник	Калорийность-418, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-66
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
200	Молоко кипяченое	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8
	Итого за Ужин	Калорийность-162, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-19
	Итого за день	Калорийность-1 735, Белки-48, Жиры-60, Углеводы-251

Стоимость дня 172,3 руб.