

| МБДОУ д/с 35                         |                                                                                                                                                                                               | 27.06.2025г.                                                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Меню детского сада (Сад) пт-1</b> |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| Выход (г)                            | Наименование блюда                                                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
| <b><u>Завтрак</u></b>                |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 200                                  | <b>Каша молочная кукурузная жидкая</b>                                                                                                                                                        | Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37                                 |
|                                      | молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, крупа кукурузная, сахар-песок                                                                                                              |                                                                                |
| 200                                  | <b>Молоко кипяченое 200</b>                                                                                                                                                                   | Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                  |
| 30/8                                 | <b>Бутерброд с маслом</b>                                                                                                                                                                     | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15                                 |
|                                      | батон пшеничный йодированный, масло сливочное обогатненное                                                                                                                                    |                                                                                |
|                                      | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                       | Калорийность-496, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-61                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>              |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 100                                  | <b>Нектар фруктовый яблочный</b>                                                                                                                                                              | Калорийность-54, Углеводы-13                                                   |
|                                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                                                                                                                                                     | Калорийность-54, Углеводы-13                                                   |
| <b><u>Обед</u></b>                   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 200                                  | <b>Борщ с капустой и картофелем</b>                                                                                                                                                           | Калорийность-81, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5                                   |
|                                      | свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сметана 15 %, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, зелень, лист лавровый                 |                                                                                |
| 80                                   | <b>Кнели куриные с рисом</b>                                                                                                                                                                  | Калорийность-217, Белки-18, Жиры-4, Углеводы-5                                 |
|                                      | филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, крупа рисовая, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, масло сливочное обогатненное                                          |                                                                                |
| 130                                  | <b>Пюре картофельное 130</b>                                                                                                                                                                  | Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19                                 |
|                                      | картофель, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия                                                 |                                                                                |
| 200                                  | <b>Компот из свежих яблок</b>                                                                                                                                                                 | Калорийность-98, Углеводы-24                                                   |
|                                      | яблоки, сахар-песок, кислота лимонная                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 40                                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                   | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                                  |
| 20                                   | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>                                                                                                                                                   | Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                  |
|                                      | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                          | Калорийность-663, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-79                               |
| <b><u>Полдник</u></b>                |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 200                                  | <b>Оладьи</b>                                                                                                                                                                                 | Калорийность-446, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-68                               |
|                                      | мука пшеничная 1с, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, сахар-песок, масло подсолнечное дп, яйцо диетическое, дрожжи сушеные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия |                                                                                |
| 20                                   | <b>Повидло фруктовое яблочное</b>                                                                                                                                                             | Калорийность-37, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7                                   |
| 200                                  | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                                                  | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8                                  |
|                                      | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                                       | Калорийность-583, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-83                               |
| <b><u>Ужин</u></b>                   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 200                                  | <b>Чай с сахаром 100</b>                                                                                                                                                                      | Калорийность-37, Углеводы-9                                                    |
|                                      | сахар-песок, чай черный                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 20                                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                         | Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11                                  |
|                                      | <b>Итого за Ужин</b>                                                                                                                                                                          | Калорийность-91, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20                                  |
|                                      | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                          | Калорийность-1 887, Белки-62, Жиры-57, Углеводы-256                            |

Стоимость дня 162,3 руб.