

МБДОУ д/с 35		25.07.2025г.
<b>Меню детского сада (Сад) пт-1</b>		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша молочная кукурузная жидкая</b>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37
	<i>молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, крупа кукурузная, сахар-песок</i>	
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
	<i>батон пшеничный йодированный, масло сливочное обогатненное</i>	
	<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
	<i>свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сметана 15 %, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, зелень, лист лавровый</i>	
80	<b>Кнели куриные с рисом</b>	Калорийность-217, Белки-18, Жиры-4, Углеводы-5
	<i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, крупа рисовая, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, масло сливочное обогатненное</i>	
130	<b>Пюре картофельное 130</b>	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
	<i>картофель, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-98, Углеводы-24
	<i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>	
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
	<i>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</i>	
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
	<i>сахар-песок, чай черный</i>	
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.