

МБДОУ д/с 35		28.07.2025 г
Меню детского сада (Сад) пн-2		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
	<i>яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
70	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства 3	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
30/8/12	Бутерброд с маслом и сыром	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15
	<i>батон пшеничный йодированный, сыр полутвердый с м.д.ж. 45% порционный, масло сливочное обогащенное</i>	
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 30	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9
	<i>сахар-песок, чай черный</i>	
	Итого за Завтрак	Калорийность-376, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-40
<u>Завтрак 2</u>		
100	Нектар фруктовый яблочный	Калорийность-54, Углеводы-13
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-54, Углеводы-13
<u>Обед</u>		
200	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
	<i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа пшеничная, лук репчатый, зелень, сметана 15 %, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
70	Фрикадельки из мяса говядины в соусе	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
	<i>говядина мякоть охлажденная, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, хлеб пшеничный 1с, масло сливочное обогащенное, лук репчатый</i>	
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-98, Углеводы-24
	<i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>	
20	Соус сметанный с томатом	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>сметана 15 %, томат-паста, мука пшеничная 1с, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
130	Капуста тушеная 130	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
	<i>капуста, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, зелень, мука пшеничная 1с, томат-паста</i>	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
	Итого за Обед	Калорийность-502, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-74
<u>Полдник</u>		
200	Суп молочный с вермишелью	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, макаронные изделия яичные (вермишель), масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
60	Булочка Ванильная	Калорийность-203, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-35
	<i>мука пшеничная 1с, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, ванилин, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, дрожжи сушеные</i>	
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
	<i>молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, сахар-песок, кофейный напиток дп</i>	
	Итого за Полдник	Калорийность-475, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-80
<u>Ужин</u>		
200	Чай с сахаром 100	Калорийность-37, Углеводы-9
	<i>сахар-песок, чай черный</i>	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
	Итого за Ужин	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за день	Калорийность-1 498, Белки-36, Жиры-49, Углеводы-227

Стоимость дня 206,4 руб.