

МБДОУ д/с 35		29.07.2025 г
Меню детского сада (Сад) вт-2		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31
	<i>молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, крупа пшеничная, сахар-песок</i>	
30/8	Бутерброд с маслом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
	<i>батон пшеничный йодированный, масло сливочное обогаченное</i>	
200	Чай с молоком	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, сахар-песок, чай черный</i>	
	Итого за Завтрак	Калорийность-410, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-63
<u>Завтрак 2</u>		
100	Нектар фруктовый яблочный	Калорийность-54, Углеводы-13
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-54, Углеводы-13
<u>Обед</u>		
200	Борщ с фасолью и картофелем	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, фасоль продовольственная, сметана 15 %, томат-паста, масло подсолнечное дп, зелень, лист лавровый</i>	
130	Пюре картофельное 130	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
	<i>картофель, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, масло сливочное обогаченное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
70	Биточки рубленые из птицы	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
	<i>цыпленок-бройлера (тушка), молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, хлеб пшеничный 1с, масло сливочное обогаченное</i>	
180	Компот из плодов свежих (яблоки) для детей раннего возраста	Калорийность-65, Углеводы-16
	<i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
	Итого за Обед	Калорийность-509, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-83
<u>Полдник</u>		
130	Вареники ленивые отварные	Калорийность-225, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-25
	<i>мука пшеничная 1с, творог 5 % жирн., сахар-песок, яйцо диетическое, масло сливочное обогаченное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
20	Сметана	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 30	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Итого за Полдник	Калорийность-411, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-45
<u>Ужин</u>		
200	Чай с сахаром 100	Калорийность-37, Углеводы-9
	<i>сахар-песок, чай черный</i>	
15	Бутерброд с повидлом яблочным	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
	<i>хлеб пшеничный 1с, повидло фруктовое в ассортименте</i>	
	Итого за Ужин	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
	Итого за день	Калорийность-1 464, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-221

Стоимость дня 183,3 руб.