

МБДОУ д/с 35		30.07.2025 г.
<i>Меню детского сада (Сад) ср-2</i>		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная на молоке жидкая	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30
	<i>молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, крупа манная, сахар-песок</i>	
30/8	Бутерброд с маслом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
	<i>батон пшеничный йодированный, масло сливочное обогатненное</i>	
200	Молоко кипяченое 200	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
	Итого за Завтрак	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с горохом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
	<i>картофель, горох луцанный, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп, зелень, лист лавровый</i>	
70	Шницель рубленый	Калорийность-183, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-13
	<i>говядина мякоть охлажденная, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, хлеб пшеничный 1с, сухари панировочные, масло сливочное обогатненное</i>	
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34
	<i>крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
30	Соус томатный	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с, морковь, томат-паста, лук репчатый</i>	
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-98, Углеводы-24
	<i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
	Итого за Обед	Калорийность-743, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-100
<u>Полдник</u>		
70	Тефтели рыбные паровые	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8
	<i>минтай с/м б/г, хлеб пшеничный 1с, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, лук репчатый, масло сливочное обогатненное</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 обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15
	<i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 30	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
	Итого за Полдник	Калорийность-308, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
<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-1 643, Белки-47, Жиры-49, Углеводы-241

Стоимость дня 180,6 руб.