

МБДОУ д/с 35		05.06.2025 г.
Меню детского сада (Сад)чт-2		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша жидкая молочная (из хлопьев овсяных)	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24
	молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, геркулес, сахар-песок	
30/8	Бутерброд с маслом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
	батон пшеничный йодированный, масло сливочное обогащенное	
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9
	сахар-песок, чай черный	
	Итого за Завтрак	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-48
<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 капустой и картофелем	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	
70	Котлеты рубленые	Калорийность-183, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-13
	говядина мякоть охлажденная, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, хлеб пшеничный 1с, сухари панировочные, масло сливочное обогащенное	
135	Картофель отварной с маслом сливочным 135	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21
	картофель, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
35	Помидоры свежие	Калорийность-8, Углеводы-1
200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	Калорийность-113, Углеводы-28
	фрукты сушёные смесь, сахар-песок, кислота лимонная	
20	Хлеб ржано-пшеничный 20	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-645, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-94
<u>Полдник</u>		
200	Суп молочный с крупой гречневой	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
	молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, крупа гречневая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное	
50	Ватрушка с творогом	Калорийность-196, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-25
	мука пшеничная 1с, творог 5 % жирн., молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, яйцо диетическое, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, масло подсолнечное дп, дрожжи сушеные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, ванилин	
200	Кисель молочный	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
	молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, крахмал картофельный, сахар-песок, ванилин	
	Итого за Полдник	Калорийность-443, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-57
<u>Ужин</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный 10	
	Итого за Ужин	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8
	Итого за день	Калорийность-1 583, Белки-48, Жиры-56, Углеводы-220

Стоимость дня 180,8 рублей