

МБДОУ д/с 35		31.07.2025 г.
Меню детского сада (Сад)чт-2		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша жидкая молочная (из хлопьев овсяных)</b>	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24
	<i>молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, геркулес, сахар-песок</i>	
30/8	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
	<i>батон пшеничный йодированный, масло сливочное обогащенное</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-37, Углеводы-9
	<i>сахар-песок, чай черный</i>	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-48
<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>	
70	<b>Котлеты рубленые</b>	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 обогащенное</i>	
135	<b>Картофель отварной с маслом сливочным 135</b>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21
	<i>картофель, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
35	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-8, Углеводы-1
200	<b>Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)</b>	Калорийность-113, Углеводы-28
	<i>фрукты сушёные смесь, сахар-песок, кислота лимонная</i>	
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный 20</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-645, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-94
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Суп молочный с крупой гречневой</b>	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
	<i>молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, крупа гречневая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное</i>	
50	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-196, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-25
	<i>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</i>	
200	<b>Кисель молочный</b>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
	<i>молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, крахмал картофельный, сахар-песок, ванилин</i>	
	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-443, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-57
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8
20	<b>Хлеб пшеничный 10</b>	
	<b>Итого за Ужин</b>	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 583, Белки-48, Жиры-56, Углеводы-220

Стоимость дня 180,8 рублей