

МБДОУ д/с 35		15.04.2025 г.
Меню детского сада (Сад)вт-1		
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
	молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, крупа пшеничная, 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-360, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-55
<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 вегетарианский	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
	свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сметана 15 %, зелень, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	Жаркое по-домашнему	Калорийность-345, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-20
	картофель, говядина мякоть охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-98, Углеводы-24
	яблоки, сахар-песок, кислота лимонная	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
25	Огурец свежий	Калорийность-109, Белки-2, Углеводы-3
	Итого за Обед	Калорийность-718, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-72
<u>Полдник</u>		
120	Сырники с морковью	Калорийность-203, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-35
	творог 5 % жирн., морковь, мука пшеничная 1с, сахар-песок, крупа манная, яйцо диетическое, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
20	Сметана	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1
200	Какао с молоком	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, сахар-песок, какао-порошок	
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 30	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
	Итого за Полдник	Калорийность-433, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-72
<u>Ужин</u>		
200	Чай с сахаром 100	Калорийность-37, Углеводы-9
	сахар-песок, чай черный	
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-1 656, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-232

Стоимость дня 212,4 руб.