

МБДОУ д/с 35		16.04.2025
Меню детского сада (Сад)		
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	
180	Какао с молоком 180	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, сахар-песок, какао-порошок	
30/8	Бутерброд с маслом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
	батон пшеничный йодированный, масло сливочное обогащенное	
	Итого за Завтрак	Калорийность-440, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-64
<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
	картофель, горох луценный, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп, 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	
130	Капуста тушеная 130	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
	капуста, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, зелень, мука пшеничная 1с, томат-паста	
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
	Итого за Обед	Калорийность-618, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-76
<u>Полдник</u>		
100	Омлет натуральный, запеченный	Калорийность-199, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-2
	яйцо диетическое, молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
80	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства 2	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
200	Чай с молоком	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17
	молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 2.5% пак, сахар-песок, чай черный	
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
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	
	Итого за Полдник	Калорийность-607, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-60
<u>Ужин</u>		
200	Чай с сахаром 100	Калорийность-37, Углеводы-9
	сахар-песок, чай черный	
15	Бутерброд с повидлом яблочным	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
	хлеб пшеничный 1с, повидло фруктовое в ассортименте	
	Итого за Ужин	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
	Итого за день	Калорийность-1 811, Белки-52, Жиры-64, Углеводы-231

Стоимость дня 187,9 руб.