

Утверждаю  
Руководитель \_\_\_\_\_ Борисова Я.Б.

03.06.2026г.

Частное дошкольное образовательное учреждение "РЖД детский сад №5"

04.06.2026

## (Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
150	<b>Каша "Дружба"</b> <small>молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло, сахар-песок, соль йодированная</small>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-20
400	<b>Вода детская питьевая "Троица"</b>	
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай</small>	Калорийность-37, Углеводы-10
10	<b>Масло сливочное несоленое</b>	Калорийность-75, Жиры-8
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-34
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
107	<b>Яблоки</b>	Калорийность-52, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-52, Углеводы-11
<b><u>Обед</u></b>		
67	<b>Салат из свеклы с чесноком</b> <small>свекла, масло растительное, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200	<b>Суп овощной на курином бульоне</b> <small>картофель, капуста цветная б/з, морковь, лук репчатый, зелень, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-31, Белки-2, Углеводы-4
71	<b>Гуляш из отварной птицы (куры)</b> <small>куры, лук репчатый, морковь, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</small>	Калорийность-144, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
130	<b>Макаронные изделия с маслом</b> <small>макаронные изделия гр. а, масло, соль йодированная</small>	Калорийность-268, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36
180	<b>Компот из ягод замороженных</b> <small>плоды и ягоды быстрозам., сахар-песок</small>	Калорийность-45, Углеводы-11
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-4
33	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-605, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-71
<b><u>Полдник</u></b>		
101	<b>Запеканка из творога</b> <small>творог 9% жирн., молоко, крупа манная, яйцо диетическое мытое, сметана 15%, сахар-песок, масло</small>	Калорийность-248, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-12
183	<b>Йогурт питьевой</b>	Калорийность-93, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-6
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-341, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-18
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Каша гречневая</b> <small>крупа гречневая, масло, соль йодированная</small>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай</small>	Калорийность-37, Углеводы-10
200	<b>Молоко стерилизованное витаминизированное</b>	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-299, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-44
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 598, Белки-61, Жиры-54, Углеводы-178