

01.11.2025г.

Частное дошкольное образовательное учреждение "РЖД детский сад
№5"

05.11.2025

(Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша манная молочная жидкая молоко, крупа манная, масло, сахар-песок, соль йодированная	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
180	Какао с молоком молоко, сахар-песок, какао-порошок	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13
200	Вода детская питьевая "Троица"	
10	Масло сливочное несоленое	Калорийность-75, Жиры-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-344, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-39
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие апельсины, абрикосы, груши, бананы, яблоки, нектарин, слива, мандарины, киви	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-45, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом огурцы, лук зеленый, масло растительное, соль йодированная, зелень	
200	Суп рыбный филе трески, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшеничная, зелень, соль	Калорийность-80, Белки-6, Углеводы-11
80	Оладьи из печени печень говяжья дл замороженная, мука пшеничная в/с, лук репчатый, яйцо диетическое мытое, масло растительное, соль йодированная	
130	Пюре картофельное картофель, молоко, масло, соль йодированная	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20
180	Компот из смеси сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-82, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4
20	Хлеб ржаной	Калорийность-21, Углеводы-5
Итого за Обед		Калорийность-333, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-61
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с сыром мука пшеничная в/с, молоко, сыр российский, сахар-песок, масло, яйцо диетическое мытое, масло растительное, дрожжи сухие, соль йодированная	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
180	Йогурт питьевой	Калорийность-92, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-187, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-27
<u>Ужин</u>		
130	Каша рисовая рассыпчатая крупа рисовая, масло, соль йодированная	Калорийность-187, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-35
80	Шницель рубленый филе куриное, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое мытое, соль йодированная	Калорийность-195, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8
180	Чай с сахаром и лимоном сахар-песок, лимоны, чай	Калорийность-39, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-441, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-57
<u>бассейн</u>		
100	Напиток из шиповника шиповник, сахар-песок	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за бассейн		Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-1 388, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-202