

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

24.03.2026г.

Частное дошкольное образовательное учреждение "РЖД детский сад №5"

25.03.2026

## (Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
151	<b>Каша манная молочная жидкая</b> <small>молоко, крупа манная, масло, сахар-песок, соль йодированная</small>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
181	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
238	<b>Вода детская питьевая "Троица"</b>	
10	<b>Масло сливочное несоленое</b>	Калорийность-75, Жиры-8
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-347, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-40
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>апельсины, абрикосы, груши, бананы, яблоки, нектарин, слива, мандарины, киви</small>	Калорийность-45, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-45, Углеводы-10
<b><u>Обед</u></b>		
64	<b>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</b> <small>огурцы, лук зеленый, масло растительное, соль йодированная, зелень</small>	
200	<b>Суп рыбный</b> <small>филе трески, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшеничная, зелень, соль</small>	Калорийность-80, Белки-6, Углеводы-11
80	<b>Оладьи из печени</b> <small>печень говяжья дп замороженная, мука пшеничная в/с, лук репчатый, яйцо диетическое мытое, масло растительное, соль йодированная</small>	
130	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло, соль йодированная</small>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20
180	<b>Компот из смеси</b> <small>сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-82, Углеводы-21
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
29	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-344, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-63
<b><u>Полдник</u></b>		
51	<b>Булочка с сыром</b> <small>мука пшеничная в/с, молоко, сыр российский, сахар-песок, масло, яйцо диетическое мытое, масло растительное, дрожжи сухие, соль йодированная</small>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
185	<b>Ряженка</b>	Калорийность-109, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-206, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-29
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b> <small>крупа рисовая, масло, соль йодированная</small>	Калорийность-187, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-35
80	<b>Шницель рубленый</b> <small>филе куриное, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое мытое, соль йодированная</small>	Калорийность-195, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8
183	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай</small>	Калорийность-40, Углеводы-10
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-443, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-57
<b><u>бассейн</u></b>		
100	<b>Напиток из шиповника</b> <small>шиповник, сахар-песок</small>	Калорийность-38, Углеводы-8
<b>Итого за бассейн</b>		Калорийность-38, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 423, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-207