

04.06.2026г.

Частное дошкольное образовательное учреждение "РЖД детский сад №5"

05.06.2026

## (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 овсяная молочная жидкая</b> <i>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20
42	<b>Яйцо куриное диетическое</b>	Калорийность-66, Белки-5, Жиры-5
400	<b>Вода детская питьевая "Троица"</b>	
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</i>	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
10	<b>Масло сливочное несоленое</b>	Калорийность-75, Жиры-8
23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-456, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-39
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
107	<b>Фрукты свежие</b> <i>апельсины, абрикосы, груши, бананы, яблоки, нектарин, слива, мандарины, киви</i>	Калорийность-48, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-48, Углеводы-11
<b><u>Обед</u></b>		
64	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-6, Углеводы-1
201	<b>Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне</b> <i>картофель, морковь, макаронные изделия яичные (вермишель), лук репчатый, масло растительное, масло, соль, зелень</i>	Калорийность-19, Углеводы-4
181	<b>Голубцы ленивые</b> <i>капуста белокочанная, говядина (бескостная), лук репчатый, крупа рисовая, масло, сметана 15%, морковь, масло растительное, соль йодированная, томат-паста</i>	Калорийность-151, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9
180	<b>Компот из смеси сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная</b>	Калорийность-82, Углеводы-21
23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5
33	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-316, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-48
<b><u>Полдник</u></b>		
203	<b>Кефир с сахаром</b> <i>кефир, сахар-песок</i>	Калорийность-140, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-14
50	<b>Блинчики</b> <i>молоко, мука пшеничная в/с, яйцо диетическое мытое, сахар-песок, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-211, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-29
<b><u>Ужин</u></b>		
181	<b>Рагу из мяса птицы</b> <i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, петрушка зелень, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
182	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийность-40, Углеводы-10
23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-139, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 170, Белки-34, Жиры-43, Углеводы-151