

22.07.2026г.

Частное дошкольное образовательное учреждение "РЖД детский сад №5"

23.07.2026

(Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
160	Каша кукурузная молоко, крупа кукур-я, масло, сахар-песок, соль	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25
186	Чай с сахаром сахар-песок, чай	Калорийность-39, Углеводы-10
11	Сыр порционный	Калорийность-39, Белки-3, Жиры-3
364	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-343, Белки-7, Жиры-17, Углеводы-39
<u>Завтрак 2</u>		
152	Сок фруктовый	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Завтрак 2		Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-14
<u>Обед</u>		
61	Огурец свежий кусочком	Калорийность-4, Углеводы-1
200	Суп гороховый с мясом картофель, говядина (бескостная), горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная, зелень, чеснок	Калорийность-173, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-27
220	Капуста тушеная с мясом капуста белокочанная, говядина (бескостная), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень, мука пшеничная в/с	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17
180	Компот из смеси сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-82, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4
28	Хлеб ржаной	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Калорийность-437, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-77
<u>Полдник</u>		
52	Булочка сдобная мука пшеничная в/с, молоко, сахар-песок, яйцо диетическое мытое, масло, дрожжи сухие, соль йодированная	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
183	Кисель из клюквы (др.ягоды, плоды) клюква, сахар-песок, крахмал картофельный	Калорийность-73, Углеводы-19
Итого за Полдник		Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-35
<u>Ужин</u>		
80	Котлеты рыбные любительские филе трески, морковь, яйцо диетическое мытое, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-108, Белки-18, Жиры-2, Углеводы-5
150	Макароны отварные с маслом макаронные изделия гр. а, масло, соль йодированная	Калорийность-310, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42
202	Чай сладкий с молоком молоко, сахар-песок, чай	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-499, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-61
Итого за день		Калорийность-1 483, Белки-50, Жиры-33, Углеводы-226