

21.07.2026г.

Частное дошкольное образовательное учреждение "РЖД детский сад №5"

22.07.2026

(Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша овсяная молочная жидкая молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло, сахар-песок, соль йодированная	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20
364	Вода детская питьевая "Троица"	
180	Какао с молоком молоко, сахар-песок, какао-порошок	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13
10	Масло сливочное несоленое	Калорийность-75, Жиры-8
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Завтрак 1		Калорийность-392, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-38
<u>Завтрак 2</u>		
111	Фрукты свежие апельсины, абрикосы, груши, бананы, яблоки, нектарин, слива, мандарины, киви	Калорийность-50, Углеводы-11
Итого за Завтрак 2		Калорийность-50, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
62	Огурец консервированный	Калорийность-8, Углеводы-1
203	Борщ на курином бульоне со сметаной свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, томат-паста, зелень, чеснок	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
150	Картофель отварной картофель, масло, соль йодированная	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16
81	Котлеты домашние говядина (бескостная), кури, молоко, хлеб пшеничный, яйцо диетическое мытое, сухари панировочные, масло, лук репчатый, соль йодированная	Калорийность-155, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-5
180	Напиток клюквенный клюква, сахар-песок	Калорийность-65, Углеводы-17
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5
37	Хлеб ржаной	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Обед		Калорийность-517, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-62
<u>Полдник</u>		
101	Запеканка из творога творог 9 % жирн., молоко, крупа рисовая, яйцо диетическое мытое, сметана 15%, сахар-песок, масло	Калорийность-248, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-12
23	Молоко сгущенное с сахаром	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
187	Кефир с сахаром кефир, сахар-песок	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-451, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-38
<u>Ужин</u>		
80	Курица отварная кури, петрушка зелень	Калорийность-130, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-1
130	Каша рисовая рассыпчатая крупа рисовая, масло, соль йодированная	Калорийность-187, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-35
182	Чай с сахаром и лимоном сахар-песок, лимоны, чай	Калорийность-40, Углеводы-10
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калорийность-380, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-51
Итого за день		Калорийность-1 790, Белки-67, Жиры-61, Углеводы-200