

(Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Каша гречневая молочная жидкая молоко, крупа гречневая, сахар-песок, масло, соль йодированная	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
200	Вода детская питьевая "Троица"	
180	Чай с сахаром сахар-песок, чай	Калорийность-37, Углеводы-10
10	Сыр порционный	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-259, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33
Завтрак 2		
100	Яблоки	Калорийность-49, Углеводы-11
Итого за Завтрак 2		Калорийность-49, Углеводы-11
Обед		
60	Винегрет овощной огурцы соленые, свекла, картофель, лук репчатый, горошек зеленый консервы, морковь, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
200	Суп-пюре из разных овощей картофель, молоко, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Калорийность-31, Белки-2, Углеводы-4
10	Сухарики из хлеба пшеничного	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
70	Котлеты рыбные любительские филе трески, морковь, яйцо диетическое мытое, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-95, Белки-15, Жиры-2, Углеводы-4
130	Макароны отварные с маслом макаронные изделия гр. а, масло, соль йодированная	Калорийность-268, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36
180	Компот из ягод замороженных плоды и ягоды быстрозам., сахар-песок	Калорийность-45, Углеводы-11
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной	Калорийность-21, Углеводы-5
Итого за Обед		Калорийность-616, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-84
Полдник		
30	Печенье	Калорийность-58, Жиры-1, Углеводы-12
150	Кисломолочный напиток "Бифилин-М"	
Итого за Полдник		Калорийность-58, Жиры-1, Углеводы-12
Ужин		
220	Плов из отварной курицы филе куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томат-паста	Калорийность-396, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-10
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-455, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-24
бассейн		
100	Напиток из шиповника шиповник, сахар-песок	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за бассейн		Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-1 475, Белки-64, Жиры-46, Углеводы-172



Подписан цифровой подписью:
Борисова Яна Борисовна
DN: О=РЖД детский сад №5, CN= Борисова Яна Борисовна, E= ds37zan@yandex.ru
Описание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.10.26 11:38:47+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.2.1