

16.10.2026

Меню детского сада (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180 **Каша вязкая молочная ячневая** Калорийность-248, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29

7 **Масло сливочное (порциями)** Калорийность-52, Жиры-6

9 **Сыр твёрдых сортов в нарезке** Калорийность-31, Белки-3, Жиры-3

35 **Хлеб 1 сорт** Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19

180 **Какао с молоком** Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-500, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-60

Завтрак 2

100 **Яблоки** Калорийность-47, Углеводы-10

Итого за Завтрак 2 Калорийность-47, Углеводы-10

Обед

55 **Салат из свежих помидоров и
огурцов с растительным
маслом.** Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2

180 **Суп картофельный с горохом на
кур/б.** Калорийность-95, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14

200 **Плов из отварной птицы.** Калорийность-475, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-42

180 **Компот из смеси сухофруктов.** Калорийность-43, Углеводы-10

30 **Хлеб 1 сорт** Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16

25 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17

Итого за Обед Калорийность-808, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-101

Полдник

70 **Пряник** Калорийность-253, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-53

180 **Молоко ультрапастеризованное** Калорийность-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8

Итого за Полдник Калорийность-361, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-61

Ужин

160 **Омлет натуральный** Калорийность-328, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-5

50 **Морковь отварная дольками.** Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3

200 **Чай с сахаром** Калорийность-34, Углеводы-8

40 **Хлеб 1 сорт** Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21

Итого за Ужин Калорийность-453, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-29

Итого за день Калорийность-2 169, Белки-71, Жиры-87, Углеводы-261

Заведующий _____ Сущевская И.Н.