

03.07.2025

МБДОУ Ефимовский детский сад комбинированного вида*

(3-7 лет)

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

Завтрак1

- 180 **Молочная вермишель**
молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, макаронные изделия яичные (вермишель), сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия кКал-206, Белки-7, Жиры-8, Угл-27
- 40 **Бутерброд с маслом**
хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое кКал-106, Белки-2, Жиры-4, Угл-15
- 180 **Какао с молоком**
молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, какао-напиток обогащенный дп, сахар-песок кКал-114, Белки-4, Жиры-4, Угл-20

Итого за Завтрак1 кКал-426, Белки-13, Жиры-16, Угл-62

Завтрак2

- 220 **Кефир с сахаром**
кефир, сахар-песок кКал-104, Белки-4, Жиры-4, Угл-12
- 26 **Пряники**
кКал-110, Белки-2, Жиры-3, Угл-20

Итого за Завтрак2 кКал-214, Белки-6, Жиры-7, Угл-32

Обед

- 40 **Салат из свежей капусты и моркови**
капуста белокачанная, масло растительное, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия кКал-67, Жиры-5, Угл-5
- 180 **Суп рыбный со сметаной**
зелень, рыба треска, картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия кКал-120, Белки-7, Жиры-4, Угл-16
- 130 **Ёжики с подливой**
томат-паста, говядина (безкостная), мука пшеничная 1с, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, яйцо диетическое мытое кКал-288, Белки-12, Жиры-13, Угл-31
- 180 **Компот из смеси сухофруктов**
сухофрукты смесь, сахар-песок кКал-88, Белки-1, Угл-21
- 50 **Хлеб ржаной**
кКал-88, Белки-4, Угл-16

Итого за Обед кКал-651, Белки-24, Жиры-22, Угл-89

Полдник

- 160 **Запеканка творожная со сгущ.молоком**
творог 5 % жирн., молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, яйцо диетическое мытое, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия кКал-314, Белки-29, Жиры-17, Угл-27
- 180 **Чай с сахаром**
сахар-песок, чай кКал-112, Белки-1, Угл-18

Итого за Полдник кКал-426, Белки-30, Жиры-17, Угл-45

Итого за день кКал-1 717, Белки-73, Жиры-62, Угл-228