

ЗАВ.МБДОУ" ДС№28 И.В.Обертос  
 ПОНЕДЕЛЬНИК 03.03.25г.

Завтрак:	ВЫХОД БЕЖИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Ккал
МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРНЫЕ	170 6,26	6,00	40,04	239,24
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200 7,36	7,06	47,10	281,46
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150 1,05	1,20	13,01	66,99
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	180 1,26	1,44	15,62	80,39
	20 1,50	0,58	10,28	53,00
	24 1,80	0,69	12,34	63,60
	5 0,05	3,63	0,07	33,10
	7 0,07	5,08	0,09	46,20
Второй завтрак:				
СОК ФРУКТОВЫЙ	140		16,80	43,75
	160		19,20	80,00
Обед:				
ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	160 1,34	4,05	6,81	69,01
	180 1,50	4,55	7,66	77,63
	80 14,85	16,57	4,61	227,03
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	95 17,63	19,68	5,47	269,60
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	82 4,78	2,96	24,60	144,21
РАССЫПЧАТАЯ	92 5,35	3,33	27,60	161,80
	150 0,42		20,92	85,34
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180 0,50		25,10	102,41
	30 1,98	0,33	12,30	60,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50 3,30	0,55	20,50	100,00
Уплотнённый полдник:				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40 12,70	11,50	0,70	157,00
	150 0,09		9,03	36,48
ЧАЙ С САХАРОМ	180 0,11		10,84	43,78
	20 1,50	0,58	10,28	53,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24 1,80	0,69	12,34	63,60
	30 0,88	7,94	20,55	119,70
ВАФЛЯ	24 1,17	10,59	27,40	159,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,40 55,34	190,00	1387,85
		54,55 65,16	231,96	1687,07

СТОИМОСТЬ 130 / 150 РУБЛЕЙ

МЕДСЕСТРА М.А.Чурбанова  
 КАЛЬКУЛЯТОР Ю.Ю.Семенова