

ЗАВ.МБДОУ"ДСН№28"
ВТОРНИК

И.В.Обертос
04.03.25г.



Завтрак:	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Ккал
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА	160	6,94	19,89	161,86
МОЛОЧНАЯ	180	7,81	22,38	182,09
	150	3,64	24,55	146,78
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	29,46	176,14
	15	1,13	7,71	39,75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	15,42	79,50
	5	0,05	0,07	33,10
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	0,07	0,09	46,20
Второй завтрак:				
	90	0,81	7,29	34,02
АПЕЛЬСИН	90	0,81	7,29	34,02
Обед:				
СВЕЖИЙ ПОМИДОР, ПОРЦИОННО	35	0,31	1,36	6,30
	40	0,35	1,56	7,20
РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ	160	3,22	20,72	95,74
БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3,62	23,31	107,71
ГРУДКА КУРИНАЯ	55	7,40	0,39	98,49
ТУШЕН. С ОВОЩАМИ	60	8,07	0,43	107,45
	100	3,68	23,55	140,73
МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРНЫЕ	114	4,19	26,84	160,43
	150	0,51	15,76	35,15
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,62	18,91	42,18
	20	1,32	8,20	40,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	20,50	100,00
Уплотнённый полдник:				
	160	2,02	13,31	206,82
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	170	2,14	14,14	219,74
	150	0,09	9,03	36,48
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	10,84	43,78
	15	1,13	7,71	39,75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	15,42	79,50
	30,25	50,08	159,54	1114,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	37,71	57,45	206,59	1385,94

СТОИМОСТЬ 130 / 150 РУБЛЕЙ

МЕДСЕСТРА
КАЛЬКУЛЯТОР

М.А.Чурбанова
Ю.Ю.Семенова