

ЗАО.МБДОУ"ДСН№28"

ВТОРНИК

18.03.25г.

И.В.Обертос

Завтрак:	Дневная норма	Блюда	Жиры	Углеводы	Ккал
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА	160	4,94	6,94	19,89	161
МОЛОЧНАЯ	180	5,56	7,81	22,38	182
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,64	3,78	24,55	146
	180	4,37	4,54	29,46	176
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	66
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	3,63	0,07	33
Второй завтрак:	6	0,06	4,35	0,08	39
Апельсин	90	0,81	0,18	7,29	34
Обед:	90	0,81	0,18	7,29	34
СВЕЖИЙ ПОМИДОР, ПОРЦИОННО	35	0,31	0,07	1,36	6
РАССОЛЫНИК НА КУРИНОМ	40	0,35	0,08	1,56	7
БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160	3,22	7,23	20,72	95
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	180	3,62	8,14	23,31	107
	65	8,87	1,65	5,81	73
МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРНЫЕ	65	8,87	1,65	5,81	73
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100	3,68	3,53	23,55	140
	113	4,16	3,99	26,61	159
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,51		15,76	35
Уплотнённый полдник:	180	0,62		18,91	42
	20	1,32	0,22	8,20	40
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	3,30	0,55	20,50	100
	150	1,89	15,21	12,48	193
ЧАЙ С САХАРОМ	170	2,14	17,24	14,14	219
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,09		9,03	36
	180	0,11		10,84	43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	15	1,13	0,44	7,71	39
	25	1,88	0,73	12,85	66
	31,59	43,32	164,13	1077,1	
	37,73	49,99	206,59	1317,1	

СТОИМОСТЬ 130 / 150 РУБЛЕЙ

МЕДСЕСТРА
КАЛЬКУЛЯТОРМ.А.Чурбанова
Ю.Ю.Семенова