

МБДОУ

МБДОУ № 5 н.п. Зверосовхоз

День

3

Дата

2/1/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	каша гречневая вязкая	170	218.3	7.5	7.8	29.5
	гор.напиток	395	какао с молоком свежим	180	85.6	2.8	2.2	13.6
	хлеб бел.	1	бутерброд с сыром	45	173.1	2.6	10.3	17.5
Завтрак 2	напиток	401	ацидофилин	170	87.4	4.8	4.1	6.6
Обед	закуска	19	салат из свежих огурцов	50	51.3	0.4	5.0	1.1
	1 блюдо	99	суп овощной с зеленым горошком	250	124.7	5.0	7.4	9.6
	2 блюдо	304	плов из птицы	140	401.0	23.2	25.3	20.3
	напиток	394	компот из свежих плодов	180	103.5	0.2	0.2	25.1
	хлеб черн.	б\н	хлеб ржаной	50	102.0	3.3	0.4	21.2
Уплотненный полдник	гор.блюдо	351	рагу овощное	200	207.2	3.7	12.6	19.7
	напиток	430	чай с сахаром	200	64.5	0.2	0.1	16.1
	колб.изд	254	сосиски отварные	70	186.2	7.8	17.1	0.3
	фрукт	б\н	яблоко	100	47.0	0.4	0.5	11.3
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	40	104.8	3.0	1.2	20.6