

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	140	179.6	6.1	6.4	24.3
	гор.напиток	395	какао с молоком свежим	170	87.9	2.7	2.1	14.5
	хлеб бел.	1	бутерброд с сыром	35	134.7	2.0	8.0	13.6
Завтрак 2	напиток	401	ацидофилин	140	72.0	3.9	3.4	5.4
Обед	закуска	19	салат из свежих огурцов	40	41.1	0.3	4.1	0.9
	1 блюдо	99	суп овощной с зеленым горошком	150	81.1	3.4	4.6	6.6
	2 блюдо	304	плов из птицы	100	329.3	19.0	20.8	16.6
	напиток		компот из свежих плодов	150	86.3	0.2	0.2	20.9
	хлеб черн.	б\н	хлеб ржаной	40	81.6	2.6	0.4	17.0
Уплотненный полдник	гор.блюдо	351	рагу овощное	170	176.1	3.1	10.7	16.8
	напиток	430	чай с сахаром	180	58.5	0.2	0.1	14.6
	яйца	213	яйца вареные	40	63.0	5.1	4.6	0.3
	фрукт	б\н	яблоко	95	41.0	1.5	0.5	10.1
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	30	78.6	2.3	0.9	15.4