МБДОУ	МБДОУ № 5 н.п. Зверосовхоз	День	4	Дата	2/2/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	238	запеканка из творога с морковью	140	235.4	12.1	10.3	23.0
	гор.напиток	397	кофейный напиток с молоком свежим	190	101.7	3.7	3.0	14.7
	хлеб бел.	3	бутерброд с джемом	46	150.7	5.0	7.4	15.8
Завтрак 2	напиток	435	кефир	200	82.0	6.0	0.2	8.0
Обед	закуска	22	салат из свежих помидоров	50	53.5	0.4	5.1	1.3
	1 блюдо	97	суп картоф.с мясными фрикадельками	250	153.0	8.9	5.2	17.4
	гарнир	321	пюре картофельное	80	77.7	1.7	2.8	11.4
	2 блюдо	231	рыба тушенная в томате с овощами	90	106.8	10.3	5.2	4.5
	напиток	402	компот из сушеных плодов	180	117.9	0.5	0.1	28.5
	хлеб черн.	б\н	хлеб ржаной	50	81.6	2.6	0.4	17.0
Уплотненный полдник	гор.блюдо	112	суп молочный с макаронными изделиями	250	155.0	5.7	4.9	21.7
	напиток	391	чай	200	64.5	0.2	0.1	16.1
	хлеб.изд.	470	булочка"Дорожная"	50	190.4	3.5	7.2	27.9
	фрукт	б\н	банан	100	96.0	1.5	0.5	21.0
	хлеб бел.	б\н	хлеб пшеничный	40	104.8	3.0	1.2	20.6