МБДОУ	МБДОУ № 5 н.п. Зверосовхоз	День	1	Дата	1/30/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	омлет натуральный	155	212.0	6.4	7.1	30.5
	гор.напиток	397	кофейный напиток с молоком свежим	170	96.3	3.5	2.9	13.9
	хлеб бел.	б\н	бутерброд с джемом	35	112.7	3.9	7.5	6.4
Завтрак 2	кисломолоч.	435	простокваша	170	68.0	5.1	1.7	7.1
Обед	закуска	б\н	салат из консервированного огурца	40	5.2	0.3	0.0	0.7
	1 блюдо	59	борщ вегетарианский	170	84.5	1.9	4.0	9.7
	гарнир	181	каша гречневая рассыпчатая	90	150.9	5.1	4.2	23.3
	2 блюдо	277	гуляш из отварного мяса	40	84.5	6.1	6.1	1.4
	напиток	376	компот из смеси сухофруктов	150	46.4	0.0	0.0	11.6
	хлеб черн.	б/н	Хлеб ржаной	40	81.6	2.6	0.4	17.0
Уплотненный полдник	гор.блюдо	219	сырники из творога	100	242.0	18.5	13.5	11.6
	соус	351	соус молочный(сладкий)	40	41.8	0.8	1.9	5.3
	напиток	398	напиток из плодов шиповника	180	82.1	0.6	0.2	16.6
	фрукты	б\н	яблоко	95	44.7	0.4	0.4	9.3
	хлеб бел.	б/н	хлеб пшеничный	30	78.6	2.3	0.9	15.4