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	324	омлет натуральный	110	185.2	2.7	5.4	30.5
	гор.напиток	397	кофейный напиток с молоком свежим	180	120.6	2.6	2.3	22.3
	хлеб бел.	3	бутерброд с джемом	40\6	172.2	5.9	11.4	9.7
Завтрак 2	кисломолоч.	435	простокваша	180	72.0	5.4	1.8	7.6
Обед	закуска	20	салат из консервированного огурца	50	27.7	0.3	2.5	0.7
	1 блюдо	59	борщ вегетарианский	250	124.4	2.8	5.8	14.4
	гарнир	181	каша гречневая рассыпчатая	120	201.3	6.8	5.5	31.0
	2 блюдо	277	гуляш из отварного мяса	70	149.2	10.2	10.8	2.5
	напиток	376	компот из смеси сухофруктов	180	55.7	0.0	0.0	13.9
	хлеб черн.	б/н	Хлеб ржаной	50	102.0	3.3	0.4	21.2
Уплотненный полдник	гор.блюдо	219	сырники из творога	160	387.2	29.6	21.6	18.6
	соус	351	соус молочный(сладкий)	50	52.2	0.9	2.4	6.6
	напиток	398	напиток из плодов шиповника	200	91.1	0.7	0.3	18.4
	фрукты	б\н	яблоко	100	47.0	0.4	0.4	9.8
	хлеб бел.	б/н	хлеб пшеничный	40	104.8	3.0	1.2	20.6