

На 10 Марта 2025 год



Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1\40	5,10	4,60	0,30	63,00
		1\40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Бутерброд с повидлом	20\15\5	2,62	3,42	29,53	159,27
		15\10\5	1,96	2,56	22,14	119,45
	Икра кабачковая пром.произ-ва	50	0,60	2,35	3,85	39,00
	Икра свекольная или моркованая	30	0,70	1,38	3,70	30,03
	Чай с сахаром	200\11	0,07	0,02	11,10	44,40
		150\10	0,06	0,02	9,99	40,00
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,63	4,20	9,09	85,27
		150	1,22	3,15	6,82	63,95
	Биточки рубленые из птицы	70	12,49	2,57	6,18	98,00
		50	8,93	1,84	4,41	70,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,40
		110	4,03	3,09	19,33	121,30
	Помидоры натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,50
		30	0,24	0,03	0,51	3,90
	Компот из свежих плодов	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	15,91	74,74
		30	1,98	0,36	12,90	60,60
	ПОЛДНИК	Булочка "Домашняя"	80	6,00	10,56	48,72
60			4,50	7,92	36,54	235,20
Какао с молоком 2,5 % жирности(1 вариант)		200	3,67	3,19	15,82	107,00
		180	3,15	2,72	12,96	89,00
Всего за день		1420,75	24,62	26,96	160,35	984,14
		1088,25	19,85	21,70	122,04	763,71