ДОУ МКДОУ Чернышковскийдетский сад №1 Солнышко Отд./корп

День 30.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		94	Суп молочный с крупой рисовый	200		172,77	5,19	6,11	24,43
		395	Кофейный напиток с молоком	180		76,72	2,54	2,63	11,74
		3	Бутерброд с сыром	50		160,50	5,83	8,24	15,06
Завтрак 2									
			Апельсин	120		45,36	1,08	0,24	9,72
Обед			Овощи по сезону (огурцы соленые, капуста квашеная)	60		8,10	0,50	0,10	1,50
		57	Борщ с капустой и картофелем	200		108,13	2,20	5,09	14,74
		247	Рыба тушеная с овощами	80		133,00	18,83	5,03	2,96
		318	Картофель отварной	150		138,10	2,81	3,44	22,81
		376	Компот из сушеных фруктов	180		44,29	0,16	0,00	11,48
			Хлеб ржаной	38		65,20	2,50	0,40	12,90
			Хлеб пшеничный	30		73,50	2,34	0,27	15,00
полдник									
		237	Запеканка из творога	90		237,62	16,39	11,87	14,94
		401	Кисломолочный продукт (кефир, снежок)	180		90,00	5,22	4,50	7,20