

Детсад

МБОУ "Северокоммунарская СОШ"

Отд./корп

детсад

День

31.01.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------------------|---------|---------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | горячее блюдо | 273 | Каша пшённая жидкая | 200 | 12,3 | 283,60 | 7,80 | 9,50 | 35,80 |
| | бутерброд | 74\117 | Бутерброд с маслом | 8\35 | 8,00 | 197,00 | 1,60 | 16,70 | 10,00 |
| | напиток | 508 | Какао с молоком | 200 | 10,20 | 144,00 | 3,60 | 3,30 | 25,00 |
| | хлеб | 114 | Пшеничный | 20 | 0,50 | 47,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 |
| 2 завтрак | напиток | | Фито-чай | 150 | 0,50 | 72,80 | 0,53 | 0,23 | 17,10 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | 147\488 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200\8 | 11,20 | 79,40 | 1,60 | 5,18 | 6,51 |
| | 2 блюдо | 342 | Рыба, припущенная в молоке | 70 | 24,20 | 90,30 | 9,38 | 5,04 | 2,17 |
| | гарнир | 434 | Картофельное пюре | 150 | 9,25 | 138,00 | 3,15 | 0,60 | 16,35 |
| | закуска | 118 | Овощи свежие в нарезке(огурец) | 20 | 3,90 | 2,80 | 0,16 | 0,02 | 0,50 |
| | напиток | 531 | Компот из плодов сушёных(курага,изюм) | 200 | 8,90 | 81,00 | 0,30 | 0,00 | 20,10 |
| | хлеб | 114 | Пшеничный | 20 | 0,54 | 47,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 |
| | хлеб | 115 | Ржаной | 20 | 0,50 | 34,80 | 1,32 | 0,24 | 6,68 |
| Полдник | 2 блюдо | 307 | Омлет натуральный | 130 | 18,65 | 212,00 | 11,20 | 17,40 | 3,00 |
| | напиток | 505 | Чай с лимоном | 200\8 | 2,36 | 61,00 | 0,10 | 0,00 | 15,20 |
| | Итого за день | | | | 111,00 | 1490,70 | 43,78 | 58,53 | 178,09 |

Директор:  /Е.А.Овчинникова/

