

ДОУ

МДОУ "Кулицкий детский сад"

Отд./корп

День

21.06.23024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1	гор.блюдо	18	Макароны отварные с сыром	120/130		149,1/198,8	3,36/4,48	6,9/9,2	18,27/24,36
	гор.напиток	45	Кофейный напиток	150/200		119,7/159,56	3,6/4,8	3,6/4,8	18,69/24,92
	хлеб	3	Бутерброд с маслом	20/5/25/7		93,87/139,10	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53
Завтрак 2	фрукты	240	Сок фруктовый	150/180		102/123	0,45/0,54	0,3/0,36	24,45/29,34
Обед	1 блюдо	33	Рассольник Ленинградский	/8/5//200/10/6		116,11/145	3,28/4,1	4,8/7,16	16,76/20,93
	2 блюдо	315	Рис отварной	100/150		140,07/164,17	2,43/3,64	3,58/5,37	24,45/36,67
		144	Рыба тушеная с овощами	70/80		73,5/84	7,88/9,01	3,54/4,04	35,35/40,36
		20	Салат из белокочанной капусты	40/60		34,96/52,44	0,56/0,84	2,43/3,64	3,6/5,41
		39	Компот из сухофруктов	150/200		52,03/69,37	5,82/7,76	0	13,39/17,86
			Хлеб ржаной	20/30		67,6/84,5	2,6/3,2	0,5/0,6	13/16,2
Уплотненный полдник		435	Салат из зеленого горошка консервированного	40/40		29,3	1,36	1,39	2,84
		110	Омлет натуральный	80/100		125,6/157	7,18/8,97	6,8/8,5	6/7,5
		912	Яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8
		263,264	Чай с сахаром	150/200		30/45	0/0	0/0	8,98/11,98
			Хлеб пшеничный	20/30		82,6/117,86	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24