детский са МАДОУ "Детский сад № 9 "Т

понедельник

День

09 июня 2025

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	65	каша гречневая рассыпчатая	120/180	5,7/8,6	4,8/7,2	27,9/41,2	180/271	0
		печенье	20	2.3	0.9	14.94	79	0
	132	чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0	7,2/11,2	29/44	1,3/1,9
Завтрак 2	130	сок фруктовый	100	0.7	0.2	23.6	104	14,6/22,0
Обед	18	Салат с луком и растительным маслом	30/60	0,4/0,8	2,2/4,3	2,7/5,4	32/63	3/6
	45	суп картофельный с горохом	150/250	1,6/2,3	1,9/2,8	6,5/9,8	47/71	0
	99	плов с мясом и перловой крупой	150/210	21.47	19.69	27.36	48.74	0
	122	компот из смеси сухофруктов	150/180	0,3/0,5	0	16,7/25,1	68/102	0,4/0,6
		хлеб пшеничный	40	3	0.4	19.9	90	0.00
		хлеб ржаной	15/20	0,8/1,1	0,1/0,2	4,8/6,4	29/38	0.00
Полдник	77	омлет натуральный	40/80	2,6/5,3	3,6/7,3	1,3/2,6	50/100	0,1/0,2
		батон	30	2.3	0.9	15	79	0,2/0,3
	132	чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0	7,2/11,2	29/44	1,3/1,9
		ИТОГО:		28,9/40,3	24,4/36,8	174,2/225,7	1048/1431	21,1/33,2