

детский сад МАДОУ "Детский сад № 9 "Теремок" 1 и 2 корпуса

пятница

День

25 июля 2025

прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	12	каша "Шоколадка" молочная, жидкая	120/180	3,8/5,7	5,1/7,6	13,9/20,8	117/175	0
		печенье	20	1.4	3.8	13.2	93	0
	126	кофейный напиток с молоком	150/180	3,4/4,1	3,9/4,5	16,1/19,3	109/131	0,3/0,5
Завтрак 2	130	сок фруктовый	100	0.7	0.2	23.6	104	14,6/22,0
Обед	30	щи из свежей капустой со сметаной	150/250/10	1,3/2,1	1/1,7	5,5/9,2	36/61	14,4/24,7
	91	бефстроганов из отварной говядины	50/70	8,3/11,7	7,9/11,1	2,1/2,9	112/158	0,2/0,3
	65	каша гречневая рассыпчатая	100/140	5,7/8,6	4,8/7,2	27,9/41,2	180/270	0
	122	компот из 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	2	винегрет с растительным маслом	80/150	1,3/2,4	4,2/7,8	6,7/12,6	73/137	8,8/16,5
		батон	30	2.3	0.9	14.9	79	0
		чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0	7,2/10,8	29/44	1,3/1,9
		ИТОГО:		32,7/44,4	34,5/49,7	175,6/226,4	1152/1547	41,6/69,9