

детский сад МАДОУ "Детский сад № 9" 1 и 2 корпус

понедельник

День

28 июля 2025

прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	75	макаронны отварные	120/180	8,6/12,9	8,8/13,3	23,4/35,1	218/326	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	3	салат из горошка зеленого с растительным маслом	30/60	0,9/1,8	1,6/3,1	1,9/3,7	25/50	2,1/4,1
	28	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/250/10	2,3/3,9	1,3/2,2	4,1/6,8	49/83	3,5/7,5
	23	плов из курицы	150/210	16/22,4	14,8/20,7	18,7/31,2	304/426	0,1/0,2
	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	5	яйцо вареное	1 шт	5.1	4.6	0.3	63	0
		батон	30	5.8	12.4	13.4	191	0
	132	масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	0
		чай с сахаром	150/10	0,1/0,2	0	10,2/13,6	42/56	1,3/1,9
		ИТОГО:		43,7/57,6	44,2/57,1	44,2/190,3	1212/1573	23,3/38,2