

Мкоу Сош №5 Детский сад

3 июня

Прием пищи	раздел	№ рец	Блюдо	Выход г		калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	43	Каша ячневая молочн	150	17.51	215.09	6.35	5.98	33.7
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	2	42.6	0	0	13.45
	хлеб		Хлеб пшеничный	30/	1.98	70	2	0	15
итого					21.49	327.69	8.35	5.98	62.15
обед	1 блюдо	20	Свекольник с куриной	250	28.4	103.26	1.86	4.97	12.83
	2 блюдо								
	гарнир	344	Рагу овощное	150	43.93	128.85	2.7	6.08	15.84
	сладкое		Кисель	180	4.45	93.76	0	0	21.44
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	1.98	70	2	0	15
итого					78.76	395.87	5.56	11.15	65.11
полдник	гор.блюдо	286	Оладьи со сгущенкой	120	20.5	200.63	5.74	5.9	30.88
	гор.напиток		чай с сахаром	180	2	42.6	0	0	13.45
ИТОГО					22.5	243.23	5.74	5.9	44.33

