

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

А.О. Иванникова.

На 13 марта 2025 год



Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180/2	2,55	3,00	12,42	84,65
		150/1,2	1,70	1,91	8,28	57,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,92	98,8
		180	2,67	2,34	14,33	89
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (Яблоки)	1/78,125	0,4	0	19	78
		1/78,125	0,4	0	19	78
ОБЕД	Свекольник	200	1,79	3,87	13,67	96,97
		150	1,34	2,9	10,25	72,73
	Котлета рыбная	72,8	8,52	8,16	9,24	144,00
		60	6,09	5,83	6,60	102,80
	Соус сметанный	30	0,525	1,60	2,30	25,50
		30	0,525	1,60	2,30	25,50
	Компот из лимонов	180	0,41	0,09	30,59	124,74
		150	0,33	0,07	25,49	103,95
	Хлеб пшеничный	25,559	1,9	0,2	12,3	59,0
		20	1,52	0,16	10,0	47,0
	Хлеб ржаной	33,302	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ПОЛДНИК	Омлет натуральный(с маслом сливочным)	80/5	7,90	9,90	8,30
60/3			5,90	7,40	6,20	116,00
Кондитерские изделия (печенье)		21,093	2,25	2,94	22,32	125,10
		21,093	2,25	2,94	22,32	125,10
	Кефир 2,5%	160	4,20	3,28	6,13	70,89
		150	4,20	3,28	6,13	70,89
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Итого за день	1434	43,58	42,42	179,22	1258,70
		1155	35,36	37,93	147,74	1086,95