

МДОБУ

д/с "Светлячок"

Отд./корп

День

18 Июля 2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец.   | Блюдо                        | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------|------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 54-26к   | Каша жидкая молочная рисовая | 200      | 27.29 | 167          | 5     | 6    | 24       |
|            | гор.напиток | 54-46гн  | Чай с яблоком и сахаром      | 200      | 10.53 | 32           | 0     | 0    | 8        |
|            | хлеб        | Пром     | Батон нарезной               | 40       | 2.91  | 105          | 3     | 1    | 21       |
|            |             | 53-19э   | Масло сливочное (порциями)   | 10       | 12.50 | 66           | 0     | 7    | 0        |
|            |             | Пром     | Повидло яблочное             | 10       | 8.80  | 26           | 0     | 0    | 7        |
|            |             |          | Итого                        | 460      | 62.03 | 396          | 8     | 14   | 60       |
| Завтрак 2  | 52.34       | Пром     | Банан                        | 120      | 47.85 | 113          | 2     | 1    | 25       |
|            |             |          |                              |          |       |              |       |      |          |
|            |             |          | Итого                        | 120      | 47.85 | 113          | 2     | 1    | 25       |
| Обед       | закуска     | Пром     | икра из кабачков.Консервы    | 60       | 8.16  | 71           | 1     | 5    | 5        |
|            | 1 блюдо     | 54-6с    | Суп картофельный с клецками  | 250      | 31.58 | 117          | 6     | 4    | 14       |
|            | 2 блюдо     | 54-2м    | Гуляш                        | 70       | 34.14 | 163          | 12    | 12   | 3        |
|            | гарнир      | 54-5г    | Каша перловая рассыпчатая    | 150      | 8.00  | 187          | 4     | 5    | 31       |
|            | сладкое     | 20       | витаминный напиток "Витошка" | 200      | 9.90  | 71           | 0     | 0    | 18       |
|            | хлеб бел.   | Пром     | хлеб пшеничный йодированный  | 20       | 4.00  | 47           | 2     | 0    | 10       |
|            | хлеб черн.  | Пром     | хлеб ржано-пшеничный         | 40       | 3.00  | 78           | 3     | 1    | 16       |
|            |             |          | Итого                        | 790      | 98.78 | 734          | 27    | 27   | 97       |
| Полдник    |             | 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая   | 150      | 10.39 | 234          | 8     | 6    | 36       |
|            | гор.напиток | 54-45 гн | Чай с сахаром                | 200      | 2.27  | 21           | 0     | 0    | 5        |
|            |             | 54-10в   | Булочка                      | 35       | 11.71 | 103          | 3     | 2    | 18       |
|            |             |          | Итого                        |          | 24.37 |              |       |      |          |