

Школа

МДОУ №38 Детский сад Будущего

Отд./кор

День

29.04.2025

| Прием пищи | Раздел               | № рец.  | Блюдо                                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|----------------------|---------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    |                      | 184     | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                 | 150      | 7,84  | 171,85       | 5,96  | 3,60  | 28,81    |
|            |                      | 394     | ЧАЙ С МОЛОКОМ                         | 165      | 5,95  | 60,94        | 2,26  | 1,89  | 8,61     |
|            |                      | 3       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                     | 35       | 11,61 | 100,44       | 4,30  | 3,85  | 11,96    |
| II Завтрак | Фрукты               | ТК №010 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                         | 125      | 19,24 | 55,25        | 0,50  | 0,50  | 12,38    |
| Обед       | Холодное блюдо       |         | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 40       | 4,40  | 30,47        | 0,61  | 1,57  | 3,46     |
|            | 1-е блюдо            | 88      | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ   | 150      | 8,46  | 51,92        | 1,04  | 3,30  | 3,60     |
|            | Гарнир               | 209     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ           | 95       | 2,93  | 116,19       | 3,44  | 1,58  | 22,03    |
|            |                      | 277     | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА               | 75       | 45,32 | 156,69       | 11,31 | 11,28 | 2,47     |
|            | Напиток              | 402     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ           | 150      | 1,93  | 19,35        | 0,00  | 0,00  | 4,84     |
|            | Хлеб                 | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                  | 28       | 1,63  | 61,20        | 2,04  | 0,24  | 12,72    |
| Ужин       | Гарнир               | 335     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                     | 120      | 10,82 | 99,72        | 2,49  | 2,37  | 17,03    |
|            | 2-е блюдо            | 240     | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)  | 80       | 30,32 | 96,76        | 10,94 | 3,81  | 5,56     |
|            | Напиток              | 430     | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 150      | 0,57  | 20,62        | 0,11  | 0,00  | 5,05     |
|            | Хлеб                 | ТК №003 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 20       | 1,36  | 37,96        | 0,18  | 1,22  | 7,91     |
|            | Кондитерское изделие | 453     | ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА          | 50       | 8,03  | 144,94       | 3,25  | 3,12  | 30,78    |