

Утверждаю:

детский сад № 13 «Журавушка»
Медовщикова Е.В.

г. Жирь,	г. Углеводы,	Энерг.п
г. Жирь,	г. Углеводы,	ккал

Утверждаю:		
детский сад № 13 «Журавушка» Медовщикова Е.В.		
г. Жиры,	г. Углеводы,	Энерг. п. ккал
5.55	21.97	152.81

Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.цен. ккал
Завтрак					
Каша манная молочная жидкая	150	4,57	5,55	21,27	152,81
Бутерброд с сыром	33/20	7,04	6,09	16,06	148,56
Чай с сахаром	190	0,08	0	6,46	26,12
Второй завтрак					
Сок	104	0,5	0,1	10,19	43,37
Обед					
Салат из капусты белокочанной	50	1,14	5,34	4,62	71,4
Борщ с капустой и картофелем	180	1,66	4,17	10,56	88,33
Оладьи из печени по-кунцевски	60	11,31	4,35	7,57	127,18
Макароны отварные	110	4,01	4,0	25,62	154,54
Соус сметанный	30	0,47	2,83	1,06	38,36
Компот из яблок и ягод замороженных	180	0,12	0,06	8,83	37,02
Хлеб ржаной	41	2,76	0,37	17,68	85,07
Хлеб пшеничный	26	1,92	0,16	12,66	59,72
Уплотнённый полдник					
Салат из моркови	50	0,73	2,97	6,28	55,37
Сырники из творога запеченые	120	20,63	12,55	15,97	265,08
Соус молочный сладкий	24	0,64	1,38	3,84	30,27
Печенье	15	0,83	1,08	8,18	45,87
Чай с сахаром	180	0,1	0	5,97	24,18