

МБДОУ ЦРР д/с № 3	Отд./корп	День
		1

Прием пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г		Калорийность		Белки		Жиры		Углеводы	
			Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак	48	яйцо вареное	40	40	62,8	62,80	5,32	5,32	4,66	4,66	0,30	0,30
	7	вермишель отварная с маслом	70	30	125	125,00	3,7	3,70	2,34	2,34	20,20	20,20
		икра кабачковая	30	30	73,2	73,20	1,2	1,20	3,40	3,40	5,10	5,10
		чай с сахаром	200	150	49,28	49,28	12	12,00	3,06	3,06	13,00	13,00
		хлеб пшеничный	10	10	53,5	53,50	0,83	0,83	0,13	0,13	4,81	4,81
Завтрак 2	13	хлеб с маслом	26	13	68,1	68,10	2,49	2,49	1,72	1,72	8,51	8,51
					431,88	431,88	25,54	25,54	15,31	15,31	51,92	51,92
	16/15	кондитерское изделие	50	30	203	203,00	2,62	2,62	5,00	5,00	38,10	38,10
		фрукта	100	100	74,52	74,52	0,26	0,26	0	0,00	18,36	18,36
Обед					277,52	277,52	2,88	2,88	5	5	56,46	56,46
	55	суп рыбный из консервов	200	150	150,85	150,85	10,17	10,17	2,60	2,60	16,65	16,65
	61	тефтели мясо-крупяная	70	70	211,23	211,23	15,62	15,62	13,50	13,50	6,09	6,09
	40	икра свекольная	150	100	179,8	179,80	4,8	4,80	7,36	7,36	21,60	21,60
	19	компот из сушеных фруктов	200	150	107,7	107,70	0,54	0,54	0,00	0,00	27,85	27,85
	13	хлеб пшеничный	30	20	68,1	68,10	2,49	2,49	0,39	0,39	14,43	14,43
Полдник	14	хлеб ржано-пшеничный	37	30	85,6	85,60	1,88	1,88	0,28	0,28	19,92	19,92
					803,28	803,28	35,5	35,50	24,13	24,13	106,54	106,54
	5	сырники с маслом, сахаром	100	60	410	410,00	23,5	23,50	11,30	11,30	37,20	37,20
	53	сметана	5	5	133,62	133,62	3,65	3,65	5,51	5,51	7,92	7,92
	54	кисломолочный напиток	150	150	116	116,00	5,6	5,60	6,40	6,40	9,40	9,40
					659,62	659,62	32,75	32,75	23,21	23,21	54,52	54,52
		всего за день			526	526,00	96,67	96,67	67,65	67,65	269,44	269,44