

|                   |           |      |   |
|-------------------|-----------|------|---|
| МБДОУ ЦРР д/с № 3 | Отд./корп | День | 7 |
|-------------------|-----------|------|---|

| Прием пищи | № рецепта | Блюдо                                    | Выход, г |      | Калорийность |         | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |        |
|------------|-----------|------------------------------------------|----------|------|--------------|---------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|
|            |           |                                          | Сад      | Ясли | Сад          | Ясли    | Сад   | Ясли  | Сад   | Ясли  | Сад      | Ясли   |
| Завтрак    | 10        | каша геркулесовая молочная               | 200      | 150  | 136,3        | 136,3   | 6,8   | 6,80  | 8,7   | 8,70  | 21,2     | 21,20  |
|            | 7         | кофейный напиток с молоком               | 200      | 150  | 163,90       | 163,90  | 5,10  | 5,10  | 6,40  | 6,40  | 13,40    | 13,40  |
|            | 12        | хлеб с маслом                            | 36       | 30   | 9,71         | 9,71    | 2,49  | 2,49  | 1,72  | 1,72  | 8,51     | 8,51   |
|            |           |                                          |          |      | 309,91       | 309,91  | 14,39 | 14,39 | 16,82 | 16,82 | 43,11    | 43,11  |
| Завтрак 2  | 28        | фрукта                                   | 100      | 100  | 74,52        | 74,52   | 0,26  | 0,26  | 0     | 0,00  | 18,36    | 18,36  |
|            |           |                                          |          |      | 74,52        | 74,52   | 0,26  | 0,26  | 0     | 0,00  | 18,36    | 18,36  |
|            |           |                                          |          |      |              |         |       |       |       |       |          |        |
|            |           |                                          |          |      |              |         |       |       |       |       |          |        |
| Обед       | 50        | суп картофельный с макаронными изделиями | 200      | 150  | 147,62       | 147,62  | 2,70  | 2,70  | 2,85  | 2,85  | 17,15    | 17,15  |
|            | 64        | печень тушеная в сметане                 | 80       | 70   | 156,25       | 156,25  | 12,89 | 12,89 | 10,19 | 10,19 | 3,28     | 3,28   |
|            | 40        | пюре картофельное                        | 120      | 100  | 198,70       | 198,70  | 5,50  | 5,50  | 4,04  | 4,04  | 30,30    | 30,30  |
|            |           | соленья                                  | 85       | 85   | 12,5         | 12,5    | 0,3   | 0,30  | 0     | 0,00  | 2,9      | 2,90   |
|            | 19        | компот из сушеных фруктов                | 200      | 150  | 107,7        | 107,7   | 0,54  | 0,54  | 0     | 0,00  | 27,85    | 27,85  |
|            | 13        | хлеб пшеничный                           | 30       | 20   | 68,1         | 68,1    | 2,49  | 2,49  | 0,39  | 0,39  | 14,43    | 14,43  |
| Полдник    | 14        | хлеб ржано-пшеничный                     | 38       | 30   | 85,6         | 85,6    | 1,88  | 1,88  | 0,28  | 0,28  | 19,92    | 19,92  |
|            |           |                                          |          |      | 776,47       | 776,47  | 4,91  | 4,91  | 0,67  | 0,67  | 115,83   | 115,83 |
|            |           |                                          |          |      |              |         |       |       |       |       |          |        |
|            | 27        | булочка домашняя                         | 90       | 90   | 190,8        | 190,8   | 2,2   | 2,20  | 4,61  | 4,61  | 21,2     | 21,20  |
|            | 24        | сок                                      | 150      | 100  | 116,00       | 116,00  | 5,60  | 5,60  | 6,40  | 6,40  | 9,40     | 9,40   |
|            |           |                                          |          |      | 306,8        | 306,8   | 7,8   | 7,80  | 11,01 | 11,01 | 30,60    | 30,60  |
|            |           |                                          |          |      |              |         |       |       |       |       |          |        |
|            |           |                                          |          |      |              |         |       |       |       |       |          |        |
|            |           | всего за День                            |          |      | 1467,70      | 1467,70 | 27,36 | 27,36 | 28,50 | 28,50 | 207,9    | 207,90 |