

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

Прием пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г		Калорийность		Белки		Жиры		Углеводы	
			Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак	26	каша из пшениной//пшеничная молочная жидкая	200	150	136,3	136,3	6,8	6,80	8,7	8,70	21,2	21,20
	8	какао на молоке	200	150	163,9	163,9	5,1	5,10	6,4	6,40	13,4	13,40
	11	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	16/15	кондитерское изделие	40	20	203	203,00	2,62	2,62	5,00	5,00	38,10	38,10
					203	203,00	2,62	2,62	5	5,00	38,1	38,10
Обед	37	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	150	191	191	6,5	6,50	5,3	5,30	14,5	14,50
	38	рыба тушеная в томате с овощами	100	120	139	139	10,6	10,60	2,4	2,40	10,6	10,60
	40	пюре картофельное	100	100	198,70	198,70	5,50	5,50	4,04	4,04	30,30	30,30
	21	икра свекольная	100	100	179,8	179,8	4,8	4,80	7,36	7,36	21,6	21,60
	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
					969,9	969,90	4,91	4,91	0,67	0,67	139,2	139,20
	41	ленивые вареники с маслом, сахаром	100	100	335	335	21,4	21,40	11,5	11,50	34	34,00
	30	сметана	10	10	40,8	40,8	0,42	0,42	4,00	4,00	0,60	0,60
	44	кисломолочный напиток	150	150	116	116	5,6	5,60	6,40	6,40	9,40	9,40
					451	491,8	27,42	27,42	21,90	21,90	44,00	44,00