

МБДОУ ЦРР д/с № 3	ОТД./корп	День	8
-------------------	-----------	------	---

Прием пищи	№ п/п	Блюдо	Выход, г		Калорийность		Белки		Жиры		Углеводы	
			Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак	26	каша пшенная молочная жидкая	200	150	161,5	161,5	5,69	5,69	6,90	6,90	28,96	28,96
	8	кофейный напиток с молоком	200	150	163,90	163,90	5,10	5,10	6,40	6,40	13,40	13,40
	11	хлеб с маслом	36	30	9,71	9,71	2,49	2,49	1,72	1,72	8,51	8,51
					403,21	403,21	15,77	15,77	15,41	15,41	65,29	65,29
Завтрак 2	16/15	кондитерское изделие	50	30	203	203,00	2,62	2,62	5,00	5,00	38,10	38,10
					203	203	2,62	2,62	5	5	38,1	38,1
Обед	25	борщ с капустой свежей, с мясом, сметаной	200	150	104,16	104,16	1,92	1,92	6,33	6,33	17,97	17,97
	29	запеканка картофельная, фаршированная отварной говядиной	150	130	273,6	273,6	13,86	13,86	12,60	12,60	27,72	27,72
	39	капуста тушеная	100	100	189,20	189,20	5,10	5,10	7,36	7,36	25,85	25,85
	44	кисель из с/фрукты	200	150	142,2	142,2	0,24	0,24	0,02	0,02	35,20	35,20
	13	хлеб пшеничный	30	20	68,1	68,1	2,49	2,49	0,39	0,39	14,43	14,43
	14	хлеб ржано-пшеничный	37	30	85,6	85,6	1,88	1,88	0,28	0,28	19,92	19,92
Полдник					758,7	862,86	25,49	25,49	26,98	26,98	141,09	141,09
	48	ватрушка с творогом	90	60	205	205	4	4	5,70	5,70	13,10	13,10
	54	сок	150	100	116,00	116,00	5,60	5,60	6,40	6,40	9,40	9,40
					321	321,00	9,6	9,60	12,10	12,10	22,50	22,50
		всего за день			1685,91	1790,07	53,48	53,48	59,49	59,49	266,98	266,98