

МБДОУ ЦРР д/с № 3	Отд./корп	День	4
-------------------	-----------	------	---

Прием пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г		Калорийность		Белки		Жиры		Углеводы	
			Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак	26	каша геркулесовая молочная	200	150	136,3	136,3	6,8	6,80	8,7	8,70	21,2	21,20
	6	чай с сахаром	200	150	49,28	49,28	12	12,00	3,06	3,06	13,00	13,00
	11	хлеб с маслом	36	30	9,71	9,71	2,49	2,49	1,72	1,72	8,51	8,51
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	55	свекольник со сметаной	200	150	104,16	104,16	1,92	1,92	6,33	6,33	17,97	17,97
	63	печень тушеная в сметане	80	60	125,62	125,62	15,73	15,73	6,34	6,34	2,43	2,43
	40	пюре картофельное	120	100	198,70	198,70	5,50	5,50	4,04	4,04	30,30	30,30
	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
Полдник	14	хлеб ржано-пшеничный	38	30	85,6	85,6	1,88	1,88	0,28	0,28	19,92	19,92
					724,38	724,38	4,61	4,61	0,69	0,69	120,25	120,25
	34	омлет натуральный	100	100	124,93	124,93	7,85	7,85	9,06	9,06	3,21	3,21
	57	зеленый горошек отварной	35	35	40	40	3,1	3,10	0,20	0,20	6,50	6,50
	54	сок	150	100	116,00	116,00	5,60	5,60	6,40	6,40	9,40	9,40
					240,93	280,93	16,55	16,55	15,66	15,66	19,11	19,11
		всего за День			1235,12	1275,12	42,71	42,71	29,83	29,83	200,43	200,43