

МБДОУ ЦРР д/с № 3	Отд./корп	День	10
-------------------	-----------	------	----

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность		Белки		Жиры		Углеводы	
			Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак	48	вермишель отварная в молоке	200	150	209,00	209,00	6,70	6,70	11,00	11,00	26,00	26,00
	7	кофейный напиток с молоком	200	150	132,50	132,50	4,20	4,20	4,80	4,80	19,60	19,60
	13	хлеб с маслом	36	30	68,10	68,10	2,49	2,49	0,39	0,39	14,42	14,42
					409,60	409,60	13,39	13,39	16,19	16,19	60,02	60,02
Завтрак 2												
	28	фрукта	100	100	74,52	74,52	0,26	0,26	0,00	0,00	18,36	18,36
	16/15	кондитерское изделие	50	30	203,00	203,00	2,62	2,62	58,10	58,10	38,10	38,10
					277,52	77,14	2,88	58,36	58,10	38,10	56,46	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
	61	птица в соусе в томате	70	70	106,00	106,00	7,42	7,42	9,33	9,33	2,58	2,58
	40	пюре картофельное	100	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
	19	компот из сушеных фруктов	200	150	142,20	142,20	0,24	0,24	0,02	0,02	35,20	35,20
	13	хлеб пшеничный	30	20	68,10	68,10	2,49	2,49	0,39	0,39	14,43	14,43
	14	хлеб ржано-пшеничный	38	30	85,60	85,60	1,88	1,88	0,28	0,28	19,92	19,92
Полдник					893,96	893,96	4,61	4,61	0,69	0,69	146,25	146,25
	5	запеканка творожная	100/30	100/30	260,10	260,10	19,40	19,40	12,20	12,20	15,90	15,90
	53	соус сметанный										
	54	сок	100	100	63,61	63,61	0,67	0,67	0,00	0,00	15,84	15,84
					323,71	260,77	20,07	19,40	12,20	28,04	31,74	15,90
		всего за день			323,71	323,71	40,95	95,76	87,18	83,02	294,47	240,53