

3-ый день

Наименование блюд	От 3-х до 7-ми лет						
	№ карты	Выход(дет.сад\ясл	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
Завтрак							
<i>Каша пшеничная молочная</i>	16\4	200	6,5	6,0	31,2	0,4	208
<i>Какао с молоком</i>	36\10	180	3,2	3,0	12,3	0,45	90
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	1/13	30/10	2,39	7,54	14,53	0,0	137
Всего в завтраке :		420	12,09	16,54	58,03	0,85	435
Второй завтрак							
<i>Йогурт</i>		100	5,0	3,2	3,5	0,6	68
Обед							
<i>Салат из отварн.свеклы с раст.маслом</i>	32/1	60	0,8	3,6	4,1	1,14	54
<i>Суп картоф.вегетариан.со сметаной</i>	13/2	180	1,2	2,0	8,0	4,1	58
<i>Тефтели из мяса говядины</i>	42/8	80	11,1	11,0	10,6	2,6	189
<i>Капуста тушеная</i>	12\3	150	3,2	2,9	11,9	31,2	93
<i>Компот из кураги и изюма с вит.С</i>	11\10	180	0,6	0,0	19,0	18,2	79
<i>Хлеб дарницкий</i>		50	3,3	0,55	20,5	0,0	103
Всего в обеде:		700	20,2	20,05	74,1	57,24	576
Уплотненный полдник							
<i>Каша манная молочная</i>	5\4	200	5,3	5,1	28,4	0,4	183
<i>Напиток из шиповника</i>	37\10	200	0,2	0,1	13,1	39	56
<i>Хлеб пшеничный</i>		50	3,9	0,5	24,0	0,0	118
<i>Пряники</i>		20	1,5	2,0	15,2	0,0	80
Всего в полдник :		470	10,9	7,7	80,7	39,4	437
Итого за день :		1690	48,19	47,49	216,33	98,09	1516

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972386

Владелец Прокина Марина Геннадьевна

Действителен С 16.05.2023 по 15.05.2024