

Детский сад	МДОУ детский сад д.Сергеиха			
			Ясли/Сад	
Прием пищи	Блюдо	Выход, гр	Белки	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/200	2.90	
	Масло сливочное	5/7	0.06	
	Хлеб пшеничный	30/40	1.98	
	Кофейный напиток на молоке	150/180	3.6	
Завтрак2	Сок фруктовый	150/180	0.75	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30/50	0.22	
	Суп из овощей	150/200	4.79	
	Фрикадельки мясные	50/70	8.36	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/130	4.27	
	Кисель	150/180	0	
	Хлеб ржаной	30/40	1.08	
Полдник	Винегрет с растительным маслом	30/50	0.88	
	Хлеб пшеничный	30/40	1.98	
	Чай сладкий с лимоном	150/180	0.15	

День

Жиры	Углеводы	Калорийность
3.58	14.28	101.41
3.08	0.08	28.3
0.27	11.4	59.7
3.96	12.46	100.82
0.15	15.15	69
2.13	0.68	22.66
5.59	8.75	104.18
6.86	2.66	106.58
2.44	29.19	143.65
0	0	0
0.27	9.36	44.55
1.58	3.79	32.89
0.27	11.4	59.7
0.03	6.96	29.83