

Детский сад	МДОУ детский сад д.Сергеиха		
		Ясли/Сад	
Прием пищи	Блюдо	Выход, гр	Белки
Завтрак	Омлет натуральный	130/150	10.57
	Огурец свежий	30/50	0.24
	Хлеб пшеничный	30/40	1.98
	Масло сливочное	5/7	0.06
	Кофейный напиток на молоке	150/180	3.6
Завтрак2	Яблоко	95/100	0.86
Обед	Салат из капусты и моркови	30/50	0.49
	Суп рыбный	150/200	5.69
	Плов из отворной говядины	160/200	13.9
	Компот из сухофруктов	150/180	0.78
	Хлеб ржаной	30/40	1.08
Полдник	Ватрушка с творогом	70/80	4.5
	Молоко стерилизованное	150/180	4.35

День

Жиры	Углеводы	Калорийность
12.38	4.2	170.92
0.03	0.75	4.2
0.27	11.4	59.7
3.08	0.08	28.3
3.96	12.46	100.82
0.19	7.7	42.75
2.12	1.46	27.28
0.42	8.31	59.92
7.73	33.93	261.11
0.04	13.638	58.74
0.27	9.36	44.55
2.03	27.45	145.99
4.8	7.05	90