

Детский сад		МДОУ детский сад д.Сергиха	Ясли/Сад		
		Блюдо	Выход, гр	Белки	Жиры
Прием пищи					
Завтрак		Запеканка творожная	165/175	21.51	14.65
		Масло сливочное	5/7	0.06	3.08
		Хлеб пшеничный	30/40	1.98	0.27
		Чай с сахаром	150/180	0.09	0.02
Завтрак2		Яблоко	95/100	0.38	0.38
Обед					
		Салат из моркови	30/50	0.37	0.03
		Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/200	4.07	3.11
		Тефтели из рыбы	50/70	6.45	2.47
		Пюре картофельное	110/130	2.55	3
		Компот из смеси сухофруктов	150/180	0.07	0
		Хлеб ржаной	30/40	1.08	0.27
Полдник					
		Булочка домашняя	70/80	5.63	7.27
		Молоко	150/180	4.35	4.8

День 14.05025

Углеводы Калорийность

15.593 280.477

0.08 28.3

11.4 59.7

6.76 27.53

8.55 40.85

3.49 15.76

6.13 69.30

6.24 74.16

14.68 96.29

8.56 33.66

9.36 44.55

40.51 249.66

7.05 90