

Детский сад		МДОУ детский сад д.Сереиха		Ясли/Сад		
		Блюдо	Выход, гр	Белки	Жиры	
Прием пищи						
Завтрак		Каша из пшена и риса молочная жидккая "Дружба"	150/200	4.74	6.82	
		Масло сливочное	5/7	0.06	3.08	
		Сыр порционный	15/15	0	0	
		Хлеб пшеничный	30/40	1.98	0.27	
		Какао с молоком	150/180	3.15	3.46	
Завтрак2		Сок фруктовый	150/180	0.75	0.15	
Обед		Салат из помидоров с репчатым луком	30/50	1.22	2.11	
		Суп гороховый	150/200	4.07	3.11	
		Птица, тушенная в соусе с овощами	160/200	9.448	8.236	
		Компот из свежих фруктов	150/180	0.052	0.052	
		Хлеб ржаной	30/40	1.08	0.27	
Полдник		Салат картофельный с кукурузой и морковью	30/50	0.46	1.88	
		Хлеб пшеничный	30/40	1.98	0.27	
		Чай с сахаром	150/180	0.09	0.02	

День 19.05225

Углеводы Калорийность

18.024 153.31

0.08 28.3

0 0

11.4 59.7

9.81 83.86

15.15 69

5.45 44.71

6.13 69.30

16.183 177.39

7.168 29.84

9.36 44.55

2.73 29.77

11.4 59.7

6.76 27.53