

|             |                                        |           |       |      |
|-------------|----------------------------------------|-----------|-------|------|
| Детский сад | МДОУ детский сад д.Сергеиха            |           |       |      |
|             |                                        | Ясли/Сад  |       |      |
| Прием пищи  | Блюдо                                  | Выход, гр | Белки | Жиры |
| Завтрак     | Каша манная молочная жидкая            | 150/200   | 2.90  | 3.58 |
|             | Масло сливочное                        | 5/7       | 0.06  | 3.08 |
|             | Хлеб пшеничный                         | 30/40     | 1.98  | 0.27 |
|             | Кофейный напиток на молоке             | 150/180   | 3.6   | 3.96 |
| Завтрак2    | Сок фруктовый                          | 150/180   | 0.75  | 0.15 |
| Обед        | Салат из огурцов с растительным маслом | 30/50     | 0.22  | 2.13 |
|             | Суп из овощей                          | 150/200   | 4.79  | 5.59 |
|             | Фрикадельки мясные                     | 50/70     | 8.36  | 6.86 |
|             | Макаронные изделия отварные с маслом   | 110/130   | 4.27  | 2.44 |
|             | Кисель                                 | 150/180   | 0     | 0    |
|             | Хлеб ржаной                            | 30/40     | 1.08  | 0.27 |
| Полдник     | Винегрет с растительным маслом         | 30/50     | 0.88  | 1.58 |
|             | Хлеб пшеничный                         | 30/40     | 1.98  | 0.27 |
|             | Чай сладкий с лимоном                  | 150/180   | 0.15  | 0.03 |

День #####

Углеводы Калорийность

14.28 101.41

0.08 28.3

11.4 59.7

12.46 100.82

15.15 69

0.68 22.66

8.75 104.18

2.66 106.58

29.19 143.65

0 0

9.36 44.55

3.79 32.89

11.4 59.7

6.96 29.83