

Детский сад		МДОУ детский сад д.Сергеиха	Ясли/Сад		
		Блюдо	Выход, гр	Белки	Жиры
Прием пищи		Каша гречневая молочная жидккая	150/200	4.91	6.82
Завтрак		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 "Степной" из разных овощей	30/50	0.41	1.19
		Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	8.1	6.54
		Капуста тушеная с мясом	160/200	10.63	11.49
		Кисель	150/180	0	0
		Хлеб ржаной	30/40	1.08	0.27
Полдник		Пудинг из творога с яблоками	130/150	13.355	10.953
		Чай с сахаром	150/180	0.09	0.02

День #####

Углеводы Калорийность

16.624 150.09

0.08 28.3

0 0

11.4 59.7

9.81 83.86

15.15 69

2.19 21.26

12.69 142.14

8.59 181.8

0 0

9.36 44.55

14.78 209.02

6.76 27.53