

Детский сад	МДОУ детский сад д.Сергеиха			
		Ясли/Сад		
Прием пищи	Блюдо	Выход, гр	Белки	Жиры
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150/200	4.91	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 "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
------	-------