

Детский сад		МДОУ детский сад д.Сергеиха		
		Ясли/Сад		
Время приема пищи	Блюдо	Выход, гр	Белки	Жиры
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/180	5.04	6.87
	Хлеб пшеничный	30/40	1.98	0.27
	Масло сливочное	5/7	0.06	3.08
	Сыр порционный	15/15	0	0
	Кофейный напиток с молоком	150/180	3.6	3.96
	Сок фруктовый	150/180	0.75	0.15
Завтрак2	Салат из свежих овощей с растительным маслом	30/50	0.74	2.12
	Суп рыбный из консервов	150/200	1.5	0.35
	Мясо отварное тушеное с картофелем	160/200	14.78	14.21
	Компот из сухофруктов	150/180	0.78	0.04
	Хлеб ржаной	30/40	1.08	0.27
Обед	Пирожок с яблоком	70/80	4.79	7.36
	Чай с сахаром	150/180	0.09	0.02
Полдник				

День #####

Углеводы\лорийность

18.344 156.24

11.4 59.7

0.08 28.3

0 0

12.46 100.82

15.15 69

3.21 34.35

11.77 56.46

16.03 251.42

13.638 58.74

9.36 44.55

30.21 209.32

6.76 27.53

