

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

День

Жиры Углеводы алорийность

6.87 18.344 156.24

0.27 11.4 59.7

3.08 0.08 28.3

0 0 0

3.96 12.46 100.82

0.15 15.15 69

2.12 3.21 34.35

0.35 11.77 56.46

14.21 16.03 251.42

0.04 13.638 58.74

0.27 9.36 44.55

7.36 30.21 209.32

0.02 6.76 27.53

