

Детский сад		МДОУ детский сад д.Сергеиха	Ясли/Сад		
Время приема пищи		Блюдо	Выход, гр	Белки	Жиры
Завтрак		Каша жидккая молочная рисовая	150/180	4.86	6.04
		Хлеб пшеничный	30/40	1.98	0.27
		Масло сливочное	5/7	0.06	3.08
		Кофейный напиток на молоке	150/180	3.6	3.96
Завтрак2		Сок фруктовый	150/180	0.75	0.15
Обед		Томаты свежи в растительном масле	30/50	1.35	2.100
		Щи со сметаной	150/200	1.21	0.71
		Гуляш из отварного мяса в молочно сметанном соусе	60/80	9.3	7.99
		Каша гречневая рассыпчатая	110/130	2.93	3.36
		Компот из сухофруктов	150/180	0.07	0
		Хлеб ржаной	30/40	1.08	0.27
Полдник		Салат летний	30/50	0.834	2.161
		Чай с сахаром	150/180	0.09	0.02
		Хлеб ржаной	30/40	1.08	0.27

День

Углеводы элорийность

24.964 174.49

11.4 59.7

0.08 28.3

12.46 100.82

15.15 69

5.89 46.65

5.39 33.61

2.29 118.5

13.17 95.67

8.56 33.66

9.36 44.55

1.967 31.852

6.76 27.53

9.36 44.55