

Детский сад	МДОУ детский сад д.Сергеиха			
		Ясли/Сад		
Прием пищи	Блюдо	Выход, гр	Белки	Жиры
Завтрак	Каша жидкая 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 свежие 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