

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

