

|             |                                               |           |       |
|-------------|-----------------------------------------------|-----------|-------|
| Детский сад | МДОУ детский сад "Берёзка" пос. им.М.Горького |           |       |
|             |                                               | Ясли/Сад  |       |
| Прием пищи  | Блюдо                                         | Выход, гр | Белки |
| Завтрак     | Омлет натуральный                             | 130/150   | 10.57 |
|             | Огурец свежий                                 | 30/50     | 0.24  |
|             | Хлеб пшеничный                                | 30/40     | 1.98  |
|             | Масло сливочное                               | 5/7       | 0.06  |
|             | Какао с молоком                               | 150/180   | 3.15  |
| Завтрак2    | Яблоко                                        | 95/100    | 0.86  |
| Обед        | Салат из свеклы                               | 30/50     | 0.43  |
|             | Рассольник на мясном бульоне со сметаной      | 150/200   | 4.51  |
|             | Фрикадельки из птицы или кролика              | 50/70     | 7.79  |
|             | Рис отварной с овощами                        | 110/130   | 2.78  |
|             | Компот из свежих фруктов                      | 150/180   | 0.052 |
|             | Хлеб ржаной                                   | 30/40     | 1.08  |
| Полдник     | Ватрушка с творогом                           | 70/80     | 7.72  |
|             | Молоко стерилизованное                        | 150/180   | 4.35  |

День 11.08.2025

| Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|-------|----------|--------------|
| 12.38 | 4.2      | 170.92       |
| 0.03  | 0.75     | 4.2          |
| 0.27  | 11.4     | 59.7         |
| 3.08  | 0.08     | 28.3         |
| 3.46  | 9.81     | 83.86        |
| 0.19  | 7.7      | 42.75        |
| 1.83  | 2.51     | 28.15        |
| 3.24  | 11.41    | 93.55        |
| 7.26  | 5.06     | 116.88       |
| 3.64  | 21.89    | 131.88       |
| 0.052 | 7.168    | 29.84        |
| 0.27  | 9.36     | 44.55        |
| 7.81  | 25.86    | 206.92       |
| 4.8   | 7.05     | 90           |