

Детский сад	МДОУ детский сад "Берёзка" пос. им.М.Горького		
		Ясли/Сад	
Прием пищи	Блюдо	Выход, гр	Белки
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150/180	4.86
	Хлеб пшеничный	30/40	1.98
	Масло сливочное	5/7	0.06
	Кофейный напиток на молоке	150/180	3.6
Завтрак2	Сок фруктовый	150/180	0.75
Обед	Томаты свежи в растительном масле	30/50	1.35
	Щи со сметаной	150/200	1.21
	Гуляш из отварного мяса в молочно сметанном соусе	60/80	9.3
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	2.93
	Компот из сухофруктов	150/180	0.07
	Хлеб ржаной	30/40	1.08
Полдник	Салат летний	30/50	0.834
	Чай с сахаром	150/180	0.09
	Хлеб ржаной	30/40	1.08

День 21.08.2025

Жиры Углеводы алорийность

6.04	24.964	174.49
0.27	11.4	59.7
3.08	0.08	28.3
3.96	12.46	100.82
0.15	15.15	69

2.100	5.89	46.65
0.71	5.39	33.61
7.99	2.29	118.5
3.36	13.17	95.67
0	8.56	33.66
0.27	9.36	44.55

2.161	1.967	31.852
0.02	6.76	27.53
0.27	9.36	44.55