

| Детский сад | | МДОУ детский сад "Берёзка" пос. им.М.Горького | | Ясли/Сад | |
|-------------|--|---|--|-----------|-------|
| | | Блюдо | | Выход, гр | Белки |
| Прием пищи | | | | | |
| 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 |
| | | Кофейный напиток на молоке | | 150/180 | 3.6 |
| Завтрак2 | | Яблоко | | 95/100 | 0.86 |
| Обед | | Салат из капусты и моркови | | 30/50 | 0.49 |
| | | Суп рыбный | | 150/200 | 5.69 |
| | | Плов из отварной говядины | | 160/200 | 13.9 |
| | | Компот из сухофруктов | | 150/180 | 0.78 |
| | | Хлеб ржаной | | 30/40 | 1.08 |
| Полдник | | Ватрушка с творогом | | 70/80 | 4.5 |
| | | Молоко стерилизованное | | 150/180 | 4.35 |

День 29.08.2025

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

3.96 12.46 100.82

0.19 7.7 42.75

2.12 1.46 27.28

0.42 8.31 59.92

7.73 33.93 261.11

0.04 13.638 58.74

0.27 9.36 44.55

2.03 27.45 145.99

4.8 7.05 90