

|             |                                                   |           |       |
|-------------|---------------------------------------------------|-----------|-------|
| 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 19.03.2025

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  |