

Детский сад		МДОУ детский сад д.Сегиха		
		Ясли/Сад		
Прием пищи	Блюдо	Выход, гр	Белки	Жиры
Завтрак	Омлет натуральный	130/150	10.57	12.38
	Огурец свежий	30/50	0.24	0.03
	Хлеб пшеничный	30/40	1.98	0.27
	Масло сливочное	5/7	0.06	3.08
	Кофейный напиток на молоке	150/180	3.6	3.96
Завтрак2	Яблоко	95/100	0.86	0.19
Обед	Салат из капусты и моркови	30/50	0.49	2.12
	Суп рыбный	150/200	5.69	0.42
	Плов из отварной говядины	160/200	13.9	7.73
	Компот из сухофруктов	150/180	0.78	0.04
	Хлеб ржаной	30/40	1.08	0.27
Полдник	Ватрушка с творогом	70/80	4.5	2.03
	Молоко стерилизованное	150/180	4.35	4.8

День #####

Углеводы Калорийность

4.2 170.92

0.75 4.2

11.4 59.7

0.08 28.3

12.46 100.82

7.7 42.75

1.46 27.28

8.31 59.92

33.93 261.11

13.638 58.74

9.36 44.55

27.45 145.99

7.05 90