

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 отворной 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
------	----