



15.09.2021

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 5 от 15-сентября-21, 5.д/с 146,
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	192,60000	0,00188	0,00902	0,02213	0,2
Батон с повидлом (джемом) .					0
Чай (вариант 2) 200г	37,90000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	230,50000	0,00188	0,00902	0,03121	0,4
Обед					
Помидор порционный 35 гр					0
Суп-пюре картофельный вегетарианский	187,40000	0,00265	0,00916	0,01989	0,2
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики".	222,58000	0,00880	0,01543	0,00669	0,08
Компот из яблук и кураги					0
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Гренки 20 гр	23,50000	0,00072	0,00026	0,00485	0,02
Итого:	487,78000	0,01415	0,02521	0,04397	0,33
Полдник					
Сок 0,2 л - 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Уплотненный полдник					
Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	215,50000	0,00958	0,01689	0,00054	0,15
Чай с лимоном					0
Мармелад 28 гр					0
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	284,80000	0,01186	0,01716	0,01557	0,18
Всего:	1248,26200	28,39000	51,49000	100,85000	1,01