

Утверждаю

15.09.2021

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 11 от 15-сентября-21, 5.д/с 146,  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	92,55909	0,00206	0,00336	0,01202	0,15
Батон с маслом 30/4	91,29091	0,00212	0,00382	0,01457	0,034
Чай на молоке	59,93182	0,00120	0,00128	0,01020	0,15
<b>Итого:</b>	<b>243,78182</b>	<b>0,00538</b>	<b>0,00846</b>	<b>0,03679</b>	<b>0,334</b>
<b>Обед</b>					
Помидор порционный 35 гр	8,36364	0,00040	0,00007	0,00182	0,035
Суп-пюре картофельный вегетарианский	99,49909	0,00198	0,00343	0,01365	0,15
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики".	141,33636	0,00823	0,00789	0,00647	0,06
Компот из яблок и кураги	53,27273	0,00029	0,00006	0,01293	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	49,36364	0,00180	0,00033	0,01140	0,03
Гренки 20 гр	21,36364	0,00066	0,00024	0,00441	0,02
<b>Итого:</b>	<b>373,19909</b>	<b>0,01336</b>	<b>0,01202</b>	<b>0,05068</b>	<b>0,445</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 100 г	73,30909	0,00262	0,00524	0,00358	0,1
<b>Итого:</b>	<b>73,30909</b>	<b>0,00262</b>	<b>0,00524</b>	<b>0,00358</b>	<b>0,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Омлет натуральный 120 гр.	149,49091	0,00896	0,01054	0,00089	0,12
Чай с лимоном	34,45455	0,00000	0,00000	0,00826	0,13
Мармелад 28 гр	79,90909	0,00011	0,00000	0,02089	0,028
Хлеб пшеничный 30 гр	63,00000	0,00207	0,00025	0,01366	0,03
<b>Итого:</b>	<b>326,85455</b>	<b>0,01114</b>	<b>0,01078</b>	<b>0,04370</b>	<b>0,308</b>
<b>Всего:</b>	<b>1220,09455</b>	<b>32,49636</b>	<b>36,49727</b>	<b>134,75091</b>	<b>1,187</b>