



Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 5 от 16-09-21, 5.д/с 146, Дети
(безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Яйцо отварное 40 гр	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027	0,04
Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	267,00000	0,00432	0,00995	0,03329	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай (вариант 2) 200г.	37,90000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	438,20000	0,01142	0,01490	0,05863	0,48
Обед					
Свекольник	231,20000	0,00371	0,00924	0,03307	0,2
Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски .	449,22282	0,02855	0,01649	0,03768	0,23
Напиток из клюквы	43,10000	0,00009	0,00000	0,01008	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	528,52282	0,02996	0,01673	0,05612	0,45
Уплотненный полдник					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200г.	29,50000	0,00102	0,00028	0,00627	0,15
Гуляш из мяса говядины 80г.	43,60000	0,00350	0,00282	0,00000	0,08
Чай (вариант 2) 200г.	37,90000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 20г	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	157,20000	0,00604	0,00328	0,02537	0,45
Всего:	1505,90000	22,58000	27,66000	135,51000	1,35