



Утверждаю

17.09.2021

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 5 от 17-SEP-21, 5.д/с 146, Дети
(безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	230,00000	0,00250	0,00050	0,05050	0,1
Итого:	230,00000	0,00250	0,00050	0,05050	0,1
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	267,00000	0,00432	0,00995	0,03431	0,2
Джем 20 г.	53,00000	0,00008	0,00000	0,01404	0,02
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:	428,40000	0,00671	0,01085	0,07342	0,46
Обед					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60г.	103,90000	0,00080	0,01009	0,00380	0,06
Суп из свежей рыбы с крупой.	303,26000	0,01454	0,01215	0,02875	0,2
Котлета из говядины	194,54000	0,00839	0,01555	0,00000	0,08
Рагу из овощей 150г					0
Компот из сухофруктов.	59,40000	0,00049	0,00003	0,01345	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,025
Итого:	697,30000	0,02554	0,03806	0,05436	0,565
Полдник					
Сок фруктовый 100г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,1
Итого:	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,1
Уплотненный полдник					
Макаронные изделия отварные 180 г	337,00000	0,00978	0,00097	0,06816	0,18
Чай (вариант 2) 200г.	75,80000	0,00000	0,00000	0,01816	0,2
Пряник 55 гр					0
Хлеб пшеничный 20г	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	459,00000	0,01130	0,00115	0,09634	0,4
Всего:	1907,53000	47,05000	50,76000	294,82000	1,625