



Утверждаю

21.09.2021

Меню-раскладка

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Банан 150 гр	93,45000	0,00158	0,00011	0,02289	0,15
Итого:	93,45000	0,00158	0,00011	0,02289	0,15
Завтрак					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	219,30000	0,00310	0,01043	0,02702	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:	327,70000	0,00541	0,01133	0,05209	0,44
Обед					
Суп овощной с мясом курицы	138,36000	0,00466	0,00929	0,00634	0,2
Котлета из мяса курицы	172,14000	0,00843	0,01324	0,00027	0,08
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150г	65,00000	0,00224	0,00057	0,01404	0,15
Напиток из шиповника 200 гр					0
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Итого:	429,80000	0,01731	0,02346	0,03319	0,46
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					
Макаронные изделия отварные 150г	168,50000	0,00489	0,00048	0,03408	0,15
Чай с сахаром	37,90000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Булочка Ягодка 75г	265,00000	0,00770	0,01318	0,02284	0,075
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	540,70000	0,01487	0,01393	0,08103	0,455
Всего:	1538,43800	39,67000	48,93000	199,30000	1,605