



Утверждаю

24.09.2021

Меню-раскладка ТРЕБ. дети № 5 от 24-SEP-21, 5.д/с 146, Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	255,60000	0,00000	0,01758	0,01816	0,2
Батон 40 гр	235,00000	0,00770	0,00300	0,05330	0,04
Чай (вариант 2) 200г	75,80000	0,00000	0,00000	0,01816	0,2
Итого:	566,40000	0,00770	0,02058	0,08962	0,44
Обед					
Помидор порционный 45 гр					0
Суп рыбный					0
Плов из мяса говядины 230 гр.	1454,28000	0,02597	0,10379	0,07248	0,23
Компот из сухофруктов.	183,30000	0,00244	0,00013	0,04000	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	90,50000	0,00330	0,00060	0,02090	0,03
Итого:	1728,08000	0,03171	0,10452	0,13338	0,46
Уплотненный полдник					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.	145,67000	0,00208	0,00905	0,01099	0,06
Чай с лимоном 200 гр	412,00000	0,00085	0,00009	0,09528	0,2
Пряник 50 гр					0
Хлеб пшеничный 30 гр	231,00000	0,00760	0,00090	0,05010	0,03
Итого:	788,67000	0,01053	0,01004	0,15637	0,29
Всего:	3083,06800	49,94000	135,14000	379,37000	1,19