

Утверждаю

28.09.2021

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 5 от 28-SEP-21, 5.д/с 146, Дети
(безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Яблоко 200 гр	79,20000	0,00070	0,00070	0,02077	0,2
Итого:	79,20000	0,00070	0,00070	0,02077	0,2
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом					0
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:	108,40000	0,00231	0,00090	0,02507	0,24
Обед					
Суп-лапша на курином бульоне без глютена 200г	284,10000	0,01318	0,00860	0,03439	0,2
Суфле из мяса кур паровое 78г					0
Капуста тушеная 150 г	245,90000	0,00463	0,00913	0,03344	0,15
Напиток из шиповника 200 гр	60,00000	0,00032	0,00000	0,01454	0,2
Итого:	590,00000	0,01813	0,01773	0,08237	0,55
Полдник					
Сок 0,2 л - 100г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,1
Итого:	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,1
Уплотненный полдник					
Мясо кур отварное (порци., без кости) 70 г	144,60000	0,01026	0,00972	0,00038	0,07
Каша рисовая рассыпчатая 110г					0
Чай (вариант 2) 200г	37,90000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Булочка Ягодка 75г	397,10000	0,01438	0,01394	0,04489	0,075
Итого:	579,60000	0,02464	0,02366	0,05435	0,345
Всего:	1449,20000	46,78000	43,19000	202,76000	1,435