



## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 5 от 29-SEP-21, 5.д/с 146, Дети  
(безмол. меню), 5 д 10,5 ч

| Блюдо   | Энергетическая ценность | Белки           | Жиры            | Углеводы         | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                |                         |                 |                 |                  |             |
| Джем 20 г.                                    | 26,50000                | 0,00004         | 0,00000         | 0,00695          | 0,02        |
| Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г | 257,40000               | 0,00376         | 0,00925         | 0,03518          | 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         |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>392,30000</b>        | <b>0,00611</b>  | <b>0,01015</b>  | <b>0,06720</b>   | <b>0,46</b> |
| <b>Обед</b>                                   |                         |                 |                 |                  |             |
| Суп-пюре из разных овощей 200г                |                         |                 |                 |                  | 0           |
| Бифштекс рубленый паровой 80 гр.              | 227,26000               | 0,01678         | 0,01528         | 0,00000          | 0,08        |
| Греча с овощами.                              | 300,40000               | 0,00722         | 0,01027         | 0,04641          | 0,15        |
| Компот из яблок 200 гр                        | 82,90000                | 0,00038         | 0,00035         | 0,01982          | 0,2         |
| Гренки 20 гр                                  | 47,00000                | 0,00145         | 0,00053         | 0,00970          | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>657,56000</b>        | <b>0,02583</b>  | <b>0,02643</b>  | <b>0,07593</b>   | <b>0,45</b> |
| <b>Полдник</b>                                |                         |                 |                 |                  |             |
| Сок 0,2 л - 100г                              | 46,00000                | 0,00050         | 0,00010         | 0,01010          | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>46,00000</b>         | <b>0,00050</b>  | <b>0,00010</b>  | <b>0,01010</b>   | <b>0,1</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |                         |                 |                 |                  |             |
| Огурец свежий 60 гр                           | 7,00000                 | 0,00040         | 0,00005         | 0,00190          | 0,06        |
| Омлет запеченный или паровой 150 гр           |                         |                 |                 |                  | 0           |
| Чай с лимоном 200г.                           | 41,20000                | 0,00008         | 0,00001         | 0,00953          | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>48,20000</b>         | <b>0,00048</b>  | <b>0,00006</b>  | <b>0,01143</b>   | <b>0,26</b> |
| <b>Всего:</b>                                 | <b>1144,06000</b>       | <b>32,92000</b> | <b>36,74000</b> | <b>164,66000</b> | <b>1,27</b> |