



Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 29-SEP-21, 5.д/с 146, Дети, 5 д
10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200гр	151,84595	0,00403	0,00276	0,02538	0,2
Батон с маслом сливоч.	147,97973	0,00290	0,00780	0,01987	0,052
Чай с молоком 200 гр	70,30405	0,00142	0,00152	0,01152	0,2
Итого:	370,12973	0,00836	0,01209	0,05676	0,452
Обед					
Суп-пюре из моркови 200 гр	105,14919	0,00267	0,00131	0,02057	0,2
Бифштекс рубленый паровой 80 гр.	145,24486	0,01021	0,00998	0,00000	0,08
Греча с овощами.	188,70811	0,00572	0,00362	0,03584	0,15
Компот из яблок и изюма 200г	75,61622	0,00018	0,00009	0,01826	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	83,16216	0,00303	0,00055	0,01921	0,03
Гренки 20 гр	44,45946	0,00137	0,00050	0,00918	0,02
Итого:	642,34000	0,02318	0,01604	0,10305	0,68
Полдник					
Ряженка 120 гр	113,33189	0,00405	0,00810	0,00553	0,12
Итого:	113,33189	0,00405	0,00810	0,00553	0,12
Уплотненный полдник					
Огурец свежий порционный 45 гр	5,87054	0,00034	0,00004	0,00159	0,045
Омлет натуральный 110 гр.	108,13514	0,00589	0,00752	0,00145	0,11
Чай с лимоном 200 гр	39,25946	0,00002	0,00000	0,00932	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	87,40541	0,00288	0,00034	0,01896	0,03
Итого:	240,67054	0,00912	0,00790	0,03132	0,385
Всего:	1366,47122	44,71041	44,12432	196,65919	1,637