



Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 11 от 29-SEP-21, 5.д/с 146, Ясли, 5
д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200гр	198,28000	0,00483	0,00449	0,03147	0,2
Батон с маслом сливоч.	76,92000	0,00156	0,00390	0,01069	0,029
Чай с молоком 200 гр	61,50000	0,00105	0,00113	0,01079	0,2
Итого:	336,70000	0,00744	0,00951	0,05295	0,429
Обед					
Компот из яблок и изюма	57,38000	0,00014	0,00007	0,01386	0,15
Суп-пюре из моркови 200 гр	112,72000	0,00289	0,00420	0,01489	0,2
Бифштекс рубленый паровой 80 гр.	191,30400	0,01369	0,01285	0,00043	0,08
Греча с овощами.	165,51200	0,00457	0,00436	0,02859	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,03
Гренки 20 гр	47,00000	0,00145	0,00053	0,00970	0,02
Итого:	646,31600	0,02538	0,02249	0,08419	0,63
Полдник					
Ряженка 120 гр	96,76800	0,00346	0,00691	0,00472	0,12
Итого:	96,76800	0,00346	0,00691	0,00472	0,12
Уплотненный полдник					
Огурец свежий порционный 45 гр	7,14000	0,00041	0,00005	0,00194	0,045
Омлет натуральный 110 гр.	170,34000	0,01012	0,01187	0,00141	0,11
Чай с лимоном 200 гр	41,20000	0,00008	0,00001	0,00953	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,03
Итого:	311,08000	0,01365	0,01229	0,03292	0,385
Всего:	1390,83000	49,92600	51,21000	174,78200	1,564