

Утверждаю

30.09.2021

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 5 от 30-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	188,80000	0,00207	0,00988	0,02104	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
Итого:	297,20000	0,00438	0,01078	0,04611	0,44
Обед					
Свекольник	174,60000	0,00209	0,00739	0,02322	0,2
Рыба отварная 80 г.	294,00000	0,03948	0,01232	0,00000	0,08
Пюре из гороха со сливочным маслом.	238,90000	0,00964	0,00967	0,02425	0,15
Напиток из клюквы	86,20000	0,00019	0,00000	0,02016	0,2
Итого:	793,70000	0,05140	0,02938	0,06763	0,63
Уплотненный полдник					
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	528,80000	0,02114	0,03235	0,02613	0,2
Чай (вариант 2) 200г	37,90000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	566,70000	0,02114	0,03235	0,03521	0,4
Всего:	1657,60000	76,92000	72,51000	148,95000	1,47

Хорошо