

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 06-ОСТ-21, 5.д/с 146, Дети, 5 д
10,5 ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200гр | 231,48000 | 0,00645 | 0,00632 | 0,03129 | 0,2 |
| Батон с маслом сливоч. | 125,21000 | 0,00242 | 0,00671 | 0,01658 | 0,052 |
| Чай с молоком | 67,40000 | 0,00132 | 0,00141 | 0,01122 | 0,2 |
| Итого: | 424,09000 | 0,01019 | 0,01443 | 0,05909 | 0,452 |
| Обед | | | | | |
| Суп-пюре гороховый 200 гр | 153,40000 | 0,00832 | 0,00221 | 0,02340 | 0,2 |
| Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами 180 гр | 272,57811 | 0,01265 | 0,00975 | 0,02878 | 0,18 |
| Компот из яблок и кураги | 59,95000 | 0,00033 | 0,00008 | 0,01455 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 30 гр. | 54,30000 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 | 0,03 |
| Гренки 20 гр | 55,44000 | 0,00171 | 0,00019 | 0,01094 | 0,02 |
| Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,05 |
| Итого: | 595,66811 | 0,02500 | 0,01259 | 0,09022 | 0,68 |
| Полдник | | | | | |
| Ряженка 110 г | 92,25243 | 0,00329 | 0,00659 | 0,00450 | 0,11 |
| Итого: | 92,25243 | 0,00329 | 0,00659 | 0,00450 | 0,11 |
| Уплотненный полдник | | | | | |
| Огурец свежий порционный 40 гр | 5,59243 | 0,00032 | 0,00004 | 0,00152 | 0,04 |
| Омлет натуральный 110 гр. | 162,09189 | 0,00865 | 0,01107 | 0,00278 | 0,11 |
| Чай с лимоном. | 50,92000 | 0,00004 | 0,00000 | 0,01203 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 30 гр | 69,30000 | 0,00228 | 0,00027 | 0,01503 | 0,03 |
| Итого: | 287,90432 | 0,01129 | 0,01139 | 0,03135 | 0,38 |
| Всего: | 1599,83862 | 49,76676 | 44,99649 | 185,16405 | 1,622 |