



08.10.2021

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 08-ОСТ-21, 5.д/с 146, Дети, 5 д 10,5
Ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	197,42940	0,00590	0,00828	0,02393	0,2
Батон с повидлом (джемом)	117,99254	0,00312	0,00120	0,02766	0,05
Кофейный напиток с молоком	115,87000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	431,29194	0,01183	0,01230	0,06845	0,45
Обед					
Помидор порционный 35 гр	9,49866	0,00045	0,00008	0,00207	0,035
Суп рыбный.	103,37149	0,00758	0,00272	0,01063	0,2
Суфле из печени	170,77015	0,01663	0,00902	0,00188	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр.	209,27000	0,00501	0,00412	0,03480	0,13
Компот из сухофруктов 200 гр.	78,35000	0,00049	0,00003	0,01799	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Итого:	625,56030	0,03215	0,01634	0,07990	0,675
Полдник					
Ряженка 130 гр	108,86149	0,00389	0,00778	0,00531	0,13
Итого:	108,86149	0,00389	0,00778	0,00531	0,13
Уплотненный полдник					
Сельдь 30 гр	43,78134	0,00513	0,00257	0,00000	0,03
Картофель отварной 130 гр	134,17731	0,00249	0,00329	0,02165	0,13
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:	298,17866	0,00994	0,00613	0,04871	0,39
Всего:	1467,94451	57,80373	42,54687	202,38194	1,645