



13.10.2021

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 13-ОСТ-21, 5.д/с 146, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со слив	153,16260	0,00340	0,00243	0,02739	0,2
Батон с маслом .	133,66883	0,00251	0,00739	0,01716	0,048
Чай с молоком.	78,33766	0,00137	0,00146	0,01402	0,2
Итого:	365,16909	0,00728	0,01128	0,05856	0,448
Обед					
Каша гречневая рассыпчатая с	236,59013	0,00748	0,00390	0,04634	0,08
Суп-пюре из разных овощей на	84,31506	0,00201	0,00340	0,01049	0,2
Бифштекс рубленый паровой 8	276,79351	0,01996	0,01856	0,00056	0,08
Компот из чернослива	68,07792	0,00017	0,00000	0,01645	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	63,46753	0,00231	0,00042	0,01466	0,03
Гренки 20 гр	42,72727	0,00132	0,00048	0,00882	0,02
Итого:	771,97143	0,03325	0,02677	0,09731	0,61
Полдник					
Ряженка 100 г	81,68727	0,00292	0,00583	0,00399	0,1
Итого:	81,68727	0,00292	0,00583	0,00399	0,1
Уплотненный полдник					
Огурец свежий порционный	5,40909	0,00031	0,00004	0,00147	0,03
Омлет натуральный 120 гр.	132,00000	0,00657	0,00979	0,00093	0,12
Чай с лимоном	50,07792	0,00002	0,00000	0,01191	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	81,00000	0,00266	0,00032	0,01757	0,03
Итого:	268,48701	0,00957	0,01015	0,03187	0,38
Всего:	1489,55221	53,01039	54,03494	191,73117	1,538