

Утверждаю

15.10.2021

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 15-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	198,81893	0,00561	0,00787	0,02275	0,2
Батон с повидлом (джемом)	118,00000	0,00312	0,00120	0,02766	0,05
Кофейный напиток с молоком 200 гр	104,50000	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
Итого:	421,31893	0,01153	0,01189	0,06455	0,45
Обед					
Помидор порционный 35 гр	9,50053	0,00045	0,00008	0,00207	0,04
Уха рыбацкая 0,200	117,53120	0,00700	0,00235	0,01256	0,2
Котлета из говядины	201,73400	0,01358	0,01250	0,00393	0,08
Рагу из овощей 110 г	78,55173	0,00202	0,00294	0,01019	0,11
Компот из сухофруктов.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Итого:	536,17747	0,02553	0,01825	0,05837	1,66
Уплотненный полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	198,65387	0,00606	0,00527	0,02827	0,13
Чай с лимоном.	50,92000	0,00004	0,00000	0,01203	0,2
Зефир 50 гр	152,00000	0,00040	0,00000	0,03925	0,05
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	470,87387	0,00878	0,00555	0,09458	0,41
Всего:	1432,24988	45,83680	35,68947	217,50107	2,52