

Утверждаю

27.10.2021



Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 27-ОСТ-21, 5.д/с 146, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200гр	157,87159	0,00346	0,00314	0,02653	0,2
Батон с маслом	112,42045	0,00205	0,00641	0,01399	0,048
Чай с молоком 200 гр	69,88636	0,00120	0,00128	0,01226	0,2
<b>Итого:</b>	<b>340,17841</b>	<b>0,00670</b>	<b>0,01083</b>	<b>0,05278</b>	<b>0,448</b>
<b>Обед</b>					
Суп-пюре из моркови 200 гр	87,63500	0,00231	0,00187	0,01526	0,2
Тефтели из мяса говядины 80гр.	190,32205	0,01203	0,01362	0,00002	0,08
Греча с овощами.	169,67727	0,00456	0,00482	0,02847	0,15
Компот из кураги и изюма 200 гр	68,43182	0,00034	0,00000	0,01675	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	53,47727	0,00195	0,00035	0,01235	0,03
Гренки 20 гр	37,38636	0,00115	0,00042	0,00772	0,02
Соль для обработки овощей и фруктов 1 кг	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	1
<b>Итого:</b>	<b>606,92977</b>	<b>0,02234</b>	<b>0,02109</b>	<b>0,08056</b>	<b>1,68</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 100 г	77,89091	0,00278	0,00556	0,00380	0,1
<b>Итого:</b>	<b>77,89091</b>	<b>0,00278</b>	<b>0,00556</b>	<b>0,00380</b>	<b>0,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Огурец свежий порционный 30 гр	4,86818	0,00028	0,00003	0,00132	0,03
Омлет натуральный 120 гр.	122,20455	0,00605	0,00889	0,00130	0,12
Чай с лимоном 200 гр	43,81818	0,00002	0,00000	0,01042	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	68,25000	0,00225	0,00027	0,01480	0,03
<b>Итого:</b>	<b>239,14091</b>	<b>0,00859</b>	<b>0,00919</b>	<b>0,02784</b>	<b>0,38</b>
<b>Всего:</b>	<b>1264,14000</b>	<b>40,42045</b>	<b>46,67398</b>	<b>164,98102</b>	<b>2,608</b>