

Утверждаю

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 10

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	48,93617	0,00053	0,00011	0,01074	0,1
Итого:	48,93617	0,00053	0,00011	0,01074	0,1
Завтрак					
Каша вязкая из гречи и риса мол	202,32340	0,00475	0,00544	0,03222	0,2
Батон с маслом 40/6 гр	122,45213	0,00222	0,00700	0,01520	0,046
Кофейный напиток с молоком 2	72,91489	0,00143	0,00150	0,01206	0,2
Итого:	397,69043	0,00840	0,01393	0,05948	0,446
Обед					
Макаронные изделия отварные	220,83511	0,00561	0,00498	0,04028	0,15
Уха рыбацкая 0,200	56,14543	0,00322	0,00233	0,00452	0,2
Суфле из печени 80 гр	125,20702	0,01311	0,00493	0,00439	0,08
Компот из сухофруктов.	80,83511	0,00046	0,00003	0,01863	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	61,03936	0,00223	0,00040	0,01410	0,03
Соль для обработки овощей и ф	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	1
Итого:	544,06202	0,02464	0,01267	0,08192	1,66
Уплотненный полдник					
Зеленый горошек 25 гр	9,82979	0,00072	0,00004	0,00145	0,025
Ряженка 100 г	90,93447	0,00325	0,00650	0,00444	0,1
Салат из отварного картофеля с	138,40532	0,00206	0,00596	0,01668	0,1
Зефир 50 гр	105,10638	0,00028	0,00000	0,02714	0,05
Хлеб пшеничный 30 гр	75,44362	0,00248	0,00029	0,01636	0,03
Итого:	419,71957	0,00879	0,01279	0,06608	0,305
Всего:	1410,40667	42,35287	39,49383	218,22426	2,511