

Утверждаю

---

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 3

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со слив	149,83784	0,00407	0,00316	0,02429	0,2
Батон с маслом 40/6 гр	125,02162	0,00273	0,00574	0,01877	0,046
Чай с молоком .	91,08108	0,00178	0,00190	0,01516	0,2
<b>Итого:</b>	<b>365,94054</b>	<b>0,00858</b>	<b>0,01080</b>	<b>0,05823</b>	<b>0,446</b>
<b>Обед</b>					
Свекольник с мясом со сметано	134,37162	0,00524	0,00647	0,01235	0,2
Запеканка картофельная, фарши	396,28054	0,02256	0,01844	0,02716	0,18
Компот из изюма	77,77027	0,00017	0,00000	0,01893	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	73,37838	0,00268	0,00049	0,01695	0,03
Соль для обработки овощей и ф	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	1
<b>Итого:</b>	<b>681,80081</b>	<b>0,03065</b>	<b>0,02540</b>	<b>0,07539</b>	<b>1,61</b>
<b>Полдник</b>					
Биокефир 110 г	72,64865	0,00363	0,00415	0,00519	0,11
<b>Итого:</b>	<b>72,64865</b>	<b>0,00363</b>	<b>0,00415</b>	<b>0,00519</b>	<b>0,11</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Омлет натуральный 130 гр	161,75676	0,00891	0,01114	0,00230	0,13
Чай с лимоном .	52,10811	0,00002	0,00000	0,01239	0,2
Печенье 12 гр	80,45946	0,00183	0,00091	0,01349	0,012
Хлеб пшеничный 30 гр	93,64865	0,00308	0,00036	0,02031	0,03
<b>Итого:</b>	<b>387,97297</b>	<b>0,01384</b>	<b>0,01242</b>	<b>0,04849</b>	<b>0,372</b>
<b>Всего:</b>	<b>1510,35097</b>	<b>56,71257</b>	<b>52,77297</b>	<b>187,29838</b>	<b>2,538</b>