

Утверждаю

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 8

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом	170,45000	0,00417	0,00343	0,02669	0,2
Батон с маслом, сыром 40/6/9 г	174,71524	0,00620	0,00950	0,01908	0,055
Чай с молоком 200 гр	66,19048	0,00094	0,00101	0,01234	0,2
Итого:	411,35571	0,01130	0,01394	0,05811	0,455
Обед					
Огурец свежий порционный 20 г	6,37500	0,00036	0,00005	0,00173	0,02
Суп-пюре гороховый 200 гр	153,22405	0,00840	0,00249	0,02260	0,2
Тефтели из говядины с рисом "Б"	334,46952	0,02125	0,01813	0,01468	0,08
Компот из кураги	59,04762	0,00029	0,00000	0,01438	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	64,64286	0,00236	0,00043	0,01493	0,03
Гренки 10 гр	33,57143	0,00103	0,00038	0,00693	0,01
Итого:	651,33048	0,03369	0,02147	0,07525	0,54
Полдник					
Биокефир 110 г	60,80000	0,00304	0,00347	0,00434	0,11
Итого:	60,80000	0,00304	0,00347	0,00434	0,11
Уплотненный полдник					
Омлет натуральный 120 гр.	135,05952	0,00823	0,00905	0,00175	0,12
Чай с лимоном 200 гр	45,90476	0,00002	0,00000	0,01092	0,2
Печенье 15 гр	43,61905	0,00099	0,00050	0,00731	0,015
Хлеб пшеничный 30 гр	82,50000	0,00271	0,00032	0,01789	0,03
Итого:	307,08333	0,01196	0,00987	0,03788	0,365
Всего:	1430,56952	59,99702	48,75357	175,58083	1,47