

Утверждаю

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со слив	130,32574	0,00356	0,00319	0,02005	0,2
Батон с маслом 40/6 гр	116,56436	0,00239	0,00582	0,01641	0,046
Чай с молоком .	84,72772	0,00169	0,00182	0,01395	0,2
Итого:	331,61782	0,00765	0,01083	0,05041	0,446
Обед					
Огурец свежий порционный 30 г	5,41980	0,00031	0,00004	0,00147	0,03
Свекольник с мясом со сметано	167,33941	0,00630	0,00735	0,01706	0,2
Запеканка картофельная, фарши	377,42554	0,02075	0,01721	0,02755	0,18
Компот из кураги и изюма 200 г	81,02970	0,00046	0,00000	0,01981	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	55,55446	0,00203	0,00037	0,01283	0,03
Соль для обработки овощей и ф	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	1
Итого:	686,76891	0,02984	0,02496	0,07871	1,64
Полдник					
Биокефир 100 г	53,22772	0,00266	0,00304	0,00380	0,1
Итого:	53,22772	0,00266	0,00304	0,00380	0,1
Уплотненный полдник					
Омлет натуральный 130 гр	137,32673	0,00704	0,01008	0,00102	0,13
Чай с лимоном .	48,37624	0,00004	0,00000	0,01144	0,2
Печенье 35 гр	145,10891	0,00330	0,00165	0,02433	0,035
Хлеб пшеничный 30 гр	57,17822	0,00188	0,00022	0,01240	0,03
Итого:	387,99010	0,01225	0,01196	0,04920	0,395
Всего:	1461,49949	52,40485	50,79396	182,11851	2,581