

Утверждаю

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 10

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из гречи и риса молочная	231,39638	0,00639	0,00603	0,03712	0,2
Батон с маслом 40/6 гр	151,11014	0,00349	0,00637	0,02400	0,046
Кофейный напиток с молоком	97,95652	0,00191	0,00204	0,01629	0,2
Итого:	480,46304	0,01179	0,01444	0,07741	0,446
Обед					
Уха рыбацкая 0,200	81,47826	0,00331	0,00176	0,01222	0,2
Суфле из печени	172,53913	0,01924	0,00745	0,00360	0,08
Макаронные изделия отварные	236,57971	0,00625	0,00272	0,04348	0,15
Компот из сухофруктов 200 гр.	70,50725	0,00035	0,00002	0,01633	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	81,31884	0,00297	0,00054	0,01878	0,03
Соль для обработки овощей и фруктов	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	1
Итого:	642,42319	0,03212	0,01249	0,09441	1,66
Полдник					
Ряженка 100 г	134,40000	0,00480	0,00960	0,00656	0,1
Итого:	134,40000	0,00480	0,00960	0,00656	0,1
Уплотненный полдник					
Салат из отварного картофеля с овощами	84,11942	0,00180	0,00455	0,00742	0,06
Чай с лимоном .	57,07971	0,00006	0,00001	0,01345	0,2
Пряник 70 гр	213,04348	0,00292	0,00170	0,04730	0,07
Хлеб пшеничный 30 гр	83,69565	0,00275	0,00033	0,01815	0,03
Итого:	437,93826	0,00753	0,00659	0,08632	0,36
Всего:	1699,02957	56,23580	43,11522	264,69826	2,566