

Утверждаю

---

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети №3

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом	209,03784	0,00557	0,00498	0,03015	0,2
Батон с маслом сливоч.	123,00000	0,00273	0,00551	0,01877	0,052
Чай с молоком	83,10811	0,00142	0,00152	0,01458	0,2
<b>Итого:</b>	<b>415,14595</b>	<b>0,00973</b>	<b>0,01202</b>	<b>0,06350</b>	<b>0,452</b>
<b>Обед</b>					
Суп-пюре гороховый 200 гр	158,65270	0,00838	0,00272	0,02337	0,2
Запеканка картофельная, фарш	351,44351	0,01829	0,01559	0,02780	0,18
Компот из яблок и кураги	87,43514	0,00041	0,00021	0,02107	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	68,48649	0,00250	0,00045	0,01582	0,03
Гренки 20 гр	44,45946	0,00137	0,00050	0,00918	0,02
Аскорбиновая кислота в третьем	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
<b>Итого:</b>	<b>710,47730</b>	<b>0,03095</b>	<b>0,01948</b>	<b>0,09724</b>	<b>0,68</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 110 г	98,07568	0,00350	0,00701	0,00479	0,11
<b>Итого:</b>	<b>98,07568</b>	<b>0,00350</b>	<b>0,00701</b>	<b>0,00479</b>	<b>0,11</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Огурец свежий порционный 40 г	4,02027	0,00023	0,00003	0,00109	0,04
Омлет натуральный 110 гр.	123,06757	0,00719	0,00840	0,00153	0,11
Чай с лимоном.	52,10811	0,00002	0,00000	0,01239	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	87,40541	0,00288	0,00034	0,01896	0,03
<b>Итого:</b>	<b>266,60135</b>	<b>0,01032</b>	<b>0,00877</b>	<b>0,03397</b>	<b>0,38</b>
<b>Всего:</b>	<b>1490,29503</b>	<b>54,49689</b>	<b>47,28108</b>	<b>199,50203</b>	<b>1,622</b>