

Утверждаю

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 5

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из гречи и геркулеса моло	296,02985	0,00955	0,00565	0,05494	0,2
Батон с повидлом (джемом) .	106,38209	0,00301	0,00116	0,02467	0,05
Кофейный напиток с молоком	81,65672	0,00149	0,00147	0,01373	0,2
Итого:	484,06866	0,01404	0,00828	0,09334	0,45
Обед					
Помидор порционный 35 гр	9,95522	0,00048	0,00009	0,00216	0,035
Суп рыбный.	163,56716	0,01308	0,00624	0,01088	0,2
Суфле из печени	212,50448	0,02426	0,00987	0,00222	0,08
Макаронные изделия отварные	208,43284	0,00541	0,00270	0,03766	0,13
Компот из сухофруктов 200 гр.	71,97015	0,00035	0,00002	0,01668	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	78,34328	0,00286	0,00052	0,01809	0,03
Итого:	744,77313	0,04643	0,01944	0,08771	0,675
Полдник					
Ряженка 130 гр	108,32239	0,00387	0,00774	0,00529	0,13
Итого:	108,32239	0,00387	0,00774	0,00529	0,13
Уплотненный полдник					
Сельдь 30 гр	48,82388	0,00572	0,00286	0,00000	0,03
Картофель отварной 130 гр	127,36716	0,00248	0,00263	0,02165	0,13
Чай с лимоном.	44,39552	0,00005	0,00001	0,01043	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	99,98507	0,00329	0,00039	0,02169	0,03
Итого:	320,57164	0,01155	0,00589	0,05377	0,39
Всего:	1660,37881	75,88791	41,34463	240,09701	1,645