

Утверждаю

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 10

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с ма	148,76000	0,00365	0,00279	0,02473	0,2
Батон с повидлом (джемом) .	142,52267	0,00276	0,00104	0,03449	0,05
Кофейный напиток с молоком 2	115,78667	0,00272	0,00270	0,01710	0,2
Итого:	407,06933	0,00914	0,00653	0,07632	0,45
Обед					
Помидор порционный 35 гр	10,73333	0,00051	0,00009	0,00233	0,035
Уха рыбацкая 0,200	68,11947	0,00316	0,00267	0,00671	0,2
Котлета из говядины	297,38720	0,02163	0,01984	0,00068	0,08
Рагу из овощей 110 г	80,38973	0,00165	0,00397	0,00855	0,11
Компот из сухофруктов.	70,60000	0,00046	0,00002	0,01619	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	65,16000	0,00238	0,00043	0,01505	0,03
Соль для обработки овощей и ф	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	1
Итого:	592,38973	0,02978	0,02703	0,04951	1,655
Уплотненный полдник					
Макаронные изделия отварные	314,55040	0,01357	0,01072	0,03455	0,13
Чай с лимоном.	52,07333	0,00004	0,00000	0,01232	0,2
Зефир 50 гр	137,81333	0,00036	0,00000	0,03559	0,05
Хлеб пшеничный 30 гр	83,16000	0,00274	0,00032	0,01804	0,03
Итого:	587,59707	0,01670	0,01105	0,10049	0,41
Всего:	1588,22991	55,61947	44,61453	226,31747	2,515