

МЕНЮ 10 день								
Сад								
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
	Завтрак							
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	4,62	1,59	5,29	1,67	22,16	152,234318
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	16,11	96,13539
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
	Итого за 'Завтрак'		9,72	4,28	16,03	2,64	54,39	395,29
	10:00							
	Яблоко	150	0,56	0	0,53	0,6	15,83	66,6822
	Итого за '10:00'		0,56	0	0,53	0,6	15,83	66,68
	Обед							
22/1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	50	0,63	0,07	4,13	4,12	3,65	52,142174
25/2	Суп-пюре из картофеля	180	3,27	0	2,96	3,37	27,69	148,287353
34/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,610516
8/3	Капуста тушеная	150	3,4	0,15	4,62	1,2	13,46	101,699514
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,55	10,95	10,23	1,46	10,62	185,16596
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0	0,01	0,01	14,9	56,6791002
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
	Итого за 'Обед'		25,35	11,17	22,7	10,93	103,96	701,94
	Полдник							
	Печенье	50	2,61	0,47	2,34	0,24	25,84	132,68859
-	Напиток кисломолочный	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6
	Итого за 'Полдник'		8,41	6,27	8,74	0,24	33,84	249,29
	Итого за день		44,03	21,72	48	14,41	208,03	1413,2