

МЕНЮ 13день

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							
2/6	Омлет запеченный или паровой	160	15,62	16,61	21,04	0	2,79	262,539792
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	10,93	41,711896
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856
5/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06
	Итого за 'Завтрак'		20,59	19,24	24,61	0,91	29,7	420,17
	10:00							
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5
	Итого за '10:00'		1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5
	Обед							
8/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	50	0,48	0	3,33	3,33	6,04	54,09779667
4/2	Борщ с морской капустой со сметаной	180	1,5	0,13	3,92	3,75	8,53	72,8435034
3/3	Картофельное пюре	130	2,67	0,54	3,66	0,46	19,36	119,9982351
10/8	Печень в молочном соусе	80	10,73	11,08	5,93	2,72	3,97	111,9101791
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	0,02	0,03	17,91	67,862484
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,4403
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
	Итого за 'Обед'		20,44	11,74	17,53	10,95	86,56	571,5
	Полдник							
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6
	Манник	50	3,26	0,58	2,92	0,31	32,31	165,8607375
	Итого за 'Полдник'		9,06	6,38	9,32	0,31	40,31	282,46
	Итого за день		51,59	37,37	51,96	12,67	179,26	1400