

МЕНЮ 15 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
14/10	Какао с молоком	180	2,99	2,09	2,62	0,68	13,12	83,639277
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856
	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0	0,08	39,6384
5/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	21,036
	Итого за 'Завтрак'		11,55	5,31	14,76	3,25	51,34	377,4
	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							
2/1	Горошек зеленый с яйцом	50	3,61	1,82	2,89	0,07	5,04	56,6484286
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	4,56	1,67	4,71	3,23	23,64	153,225036
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,82	0,62	4,11	0,41	19,22	122,20031
11/7	Тефтели рыбные в соусе	80	6,81	6,16	3,71	1,36	6,93	88,1979089
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'		22,87	10,28	16,12	5,78	103,49	632,93
	Полдник							
-	Молоко обогащённое	200	5,75	6,12	5,94	0	9,02	111,409266
	Пряник	50	3,26	0,58	2,92	0,31	32,31	165,860738
	Итого за 'Полдник'		9,01	6,7	8,87	0,31	41,33	277,27
	Итого за день		43,99	22,29	40,28	9,93	211,99	1354,28