МЕНЮ 18 день

Сад								
Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
	Завтрак							
2/6	Омлет запеченный или паровой	160	15,62	16,61	21	0	2,79	262,5
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	10,93	41,71
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06
	Итого за 'Завтрак '		**18,04**	**16,69**	**29,2**	**0,91**	**29,83**	**451,2**
	10:00							
	Яблоко	150	0,56	0	0,53	0,6	15,83	66,68
	Итого за '10:00 '		**0,56**	**0**	**0,53**	**0,6**	**15,83**	**66,68**
	Обед							
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,57	0	3,31	3,31	6,55	55,46
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	5,75	3,58	7,98	4,84	16,7	158,9
43/3	Макаронные изделия отварные	120	4,25	0,03	3,02	0,53	27,3	153
11/8	Гуляш из мяса говядины	70	10,48	9,9	10,6	2,06	4,49	154,2
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0	0,01	0,01	14,9	56,68
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,44
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед '		**25,96**	**13,51**	**25,6**	**11,43**	**100,7**	**723**
	Полдник							
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6
-	Печенье	50	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник '		**5,8**	**5,8**	**6,4**	**0**	**8**	**116,6**
	Итого за день		**50,36**	**36**	**61,7**	**12,94**	**154,4**	**1357**

Шевчук Елена Владимировна

Подписано цифровой подписью: Шевчук Елена Владимировна
DN: cn=Шевчук Елена Владимировна, o=МАДОУ "Детский сад комбинированного вида № 4 "Солнышко ", ou=Заведующий, email=mdou4sol@yandex.ru, c=RU
Дата: 2021.10.13 15:30:23 +05'00'