

МЕНЮ 1 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							
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	4,4	1,98	5,2	0,35	34,08	195,332042
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
1/6	Яйцо отварное	25	3,18	3,18	2,88	0	0,18	39,24
	Итого за 'Завтрак '		12,87	7,24	11,6	1,93	63,36	399,07
	10:00							
	Яблоко	100	0,38	0	0,35	0,4	10,56	44,4548
	Итого за '10:00 '		0,38	0	0,35	0,4	10,56	44,45
	Обед							
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,57	0	3,31	3,31	6,55	55,45526
30/2	Уха рыбацкая	180	12,95	11,68	7,04	0,38	17,8	185,141867
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	0,03	3,27	0,57	29,57	165,716605
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,49	10,32	7,92	0,1	4,78	132,653154
	Соус томатный	30	0,17	0	0,54	0,62	1,17	10,2652509
-	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
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0	0,01	0,01	14,9	56,6791002
	Итого за 'Обед '		33,69	22,04	22,77	5,67	105,52	750,7
	Полдник							
	Сдоба "Венская"	50	2,55	0,83	3,13	1,23	15,88	100,979468
-	Кефир для детского питания	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6
	Итого за 'Полдник '		8,35	6,63	9,53	1,23	23,88	217,58
	Итого за день		55,29	35,91	44,25	9,23	203,32	1411,81