

МЕНЮ 3 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. из мяса	всего	в т.ч. из раст.		
	Завтрак							
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	4,62	1,59	5,29	1,67	22,16	152,23432
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	2,64	54,39	395,29
	10:00							
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
	Итого за '10:00'		1	0	0,2	0	20,6	86,48
	Обед							
36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	50	2,13	1,42	3,8	0,14	5,99	66,366678
18/2	Суп с макаронными изделиями	160	5,13	2,98	4,7	2,8	17,57	131,69957
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	17,82	13,54	15,7	3,97	32,25	337,85258
	Соус томатный	30	0,17	0	0,54	0,62	1,17	10,265251
15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0	0,08	0,09	16,34	62,302851
-	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'		30,09	17,94	25,5	8,3	104,1	753,28
	Полдник							
-	Напиток молочнокислый	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6
	Печенье	50	1,95	0,35	1,75	0,18	19,38	99,516443
	Итого за 'Полдник'		7,75	6,15	8,15	0,18	27,38	216,12
	Итого за день		48,56	28,37	49,9	11,12	206,4	1451,17