

МЕНЮ 5 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							
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	5,37	1,19	29,29	187,600169
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,12	55,0890252
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
5/13	Сыр (порциями)	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53
	Итого за 'Завтрак'		10,81	4,78	12,5	2,1	55,47	374,11
	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							
11/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	50	0,51	0	3,33	3,33	6	53,5347867
16/2	Суп картофельный с крупой	160	4,95	2,98	5,76	3,99	14,62	128,279205
34/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,610516
3/9	Рагу из мяса кур	200	15,93	11,58	11,29	3,29	29,3	275,330683
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0	0,01	0,01	14,9	56,6791002
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
	Итого за 'Обед'		26,88	14,56	21,13	11,39	98,47	671,79
	Полдник							
	Вафли	30	1,95	0,35	1,75	0,18	19,38	99,5164425
-	Напиток кисломолочный	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6
	Итого за 'Полдник'		7,75	6,15	8,15	0,18	27,38	216,12
	Итого за день		46,94	25,49	42,29	14,17	204,02	1357,51