

МЕНЮ 6 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. раств.	всего	в т.ч. раств.		
	Завтрак							
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,58	0,29	25,71	161,90187
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
5/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59
	Итого за 'Завтрак'		14,02	8,15	12,09	1,86	54,81	378,99
	10:00							
	Груша	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							
4/1	Салат из отварной свеклы с огурцом, и растительным маслом	50	0,81	0	3,34	3,34	5,96	55,345337
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	4,6	3,03	11,09	9,31	13,84	171,84746
26/8	Суфле из мяса говядины	150	15,33	14,66	13,25	0,24	16,4	246,02035
	Соус томатный	30	0,17	0	0,54	0,62	1,17	10,265251
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'		25,98	17,69	28,92	14,2	86,03	696,13
	Полдник							
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,38	0,69	3,26	3,04	28,19	158,72811
-	Кефир для детского питания	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6
	Итого за 'Полдник'		10,18	6,49	9,66	3,04	36,19	275,33
	Итого за день		50,75	32,33	51,2	19,7	192,87	1417,13