

МЕНЮ 8 день сад

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							
2/6	Омлет запеченный или паровой	160	15,62	16,61	21,04	0	2,79	262,539792
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	10,93	41,711896
-	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'		18,04	16,69	29,2	0,91	29,83	451,17
	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							
35/1	Сельдь с маслом	30	3,41	3,41	8,77	0	0,13	93,06472
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	6,83	4,73	8,29	4,15	18,41	173,919067
36/3	Гарнир овощной сборный	130	3,4	0,97	3,42	0,33	17,08	108,043257
20/8	Тефтели из мяса говядины	70	9,94	9,53	8,52	0,12	7,39	144,517835
	Напиток из клюквы	180	0,13	0	0,05	0,05	13,16	52,0061004
-	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'		28,33	18,64	29,71	5,33	86,91	716,34
	Полдник							
	Манник	50	1,95	0,35	1,75	0,18	19,38	99,5164425
-	Молоко обогащённое	200	5,75	6,12	5,94	0	9,02	111,409266
	Итого за 'Полдник'		7,71	6,47	7,7	0,18	28,41	210,93
	Итого за день		54,45	41,8	66,96	6,82	155,71	1422,9