

МЕНЮ

День:

Второй.

Сезон:

лето

сборник	№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Витамины
								С,мг
		Завтрак						
2008 УР	112	Омлет натуральный	80	7,22	11,51	1,81	136,87	0,160
2004	302	Каша овсянная "Геркулес"	250	8,33	13,78	31,47	264,38	5,788
2008УР		Сыр	20	5,36	5,46	0,00	72,20	0,133
		Батон к завтраку	60	0,00	3,00	31,25	12,00	0
2008 УР	267	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0
2001	261	Чай с молоком	200	1,40	1,25	2,35	21,50	1,56
		Итого за прием	620	22,37	43,25	66,97	581,75	7,64
		Обед						
	ТТК53	Помидор свежий.	100	0,48	0,00	3,36	15,20	19,551
2004	110	Борщ с капустой и картофелем	300	2,94	7,22	16,80	141,14	13,37
2008 УР	82	Колбаска "Витаминка"	120	17,94	18,65	4,65	415,98	0,778
2001	196	Каша гречневая	230	8,05	13,03	43,13	311,31	0
УР 2008	153	Компот из кураги.	200	1,07	0,00	15,43	63,10	0,32
		Хлеб пшеничный	60	3,85	1,20	26,70	62,50	0
		хлеб славянский	40	1,88	0,28	19,92	85,60	0
		Итого за прием	1050	36,21	40,38	129,99	1094,83	34,02
		Полдник						
		Фрукт	200	0,98	0,98	24,01	104,56	24,5
		Выпечка	100	9,55	9,13	31,50	240,14	19,98
		сок	200	1,40	0,20	26,40	107,84	80
		Итого за прием	500	11,93	10,31	81,91	452,54	124,48
		Ужин						
2008 УР	13	Салат из свежих огурцов	100	0,69	20,25	2,53	192,50	1,49
2008 УР	65	Бифштекс рубленый "Школьный"	120	29,63	35,80	7,08	467,08	1,215
2001	204	Макароны отварные с маслом сливочным	230		9,90	0,11	103,22	6,759
2008 УР	146	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	0,25	2,17	2,42
		Хлеб пшеничный	60	3,85	1,20	26,70	62,50	0
		хлеб славянский	40	1,88	0,28	19,92	85,60	0
		Итого за прием	750	30,08	67,43	56,59	913,07	11,88
		Второй ужин						
		Пряник	50	2,25	7,75	32,30	213,00	
		Йогурт	200	6,00	3,00	7,00	102,00	1,4
		Итого за прием	250,00	8,25	10,75	39,30	315,00	1,4
		Итого за день	3170	108,84	171,12	374,76	3357,19	179,42