

МЕНЮ

День: Первый.

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

сборник	№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины
								С,мг
		Завтрак						
2008 УР	106	Запеканка творожная	150	13,34	4,26	7,90	121,83	0,11
2004	302	Каша манная молочная	250	8,12	13,88	34,53	275,77	5,94
2008 УР		масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0
		Батон к завтраку	60		3,00	31,25	12,00	0
2008 УР	149	Какао с молоком	200	2,80	2,50	4,70	43,00	0,52
		Итого за прием	670	24,27	31,94	78,48	529,60	6,57
		Обед						
		Огурец свежий	100	0,64	0,08	2,40	12,00	6,86
2004	134	Суп крестьянский с крупой	350	3,57	9,98	22,23	188,58	11,382
2004	443	Плов с говядиной	350	41,13	42,72	62,30	793,22	0,011
2008	155	Компот "Фруктовый микс"	200	0,25	0,25	25,35	104,07	2,4
		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	51,32	54,51	158,90	1245,97	20,65
		Полдник						
		Фрукт	200	1,80	0,00	16,80	76,00	12,25
2004		сок	200	1,20	0,40	52,80	259,76	80
		Выпечка	100	5,10	22,00	42,50	380,00	
		Итого за прием	500	8,10	22,40	112,10	715,76	92,25
		Ужин						
2004	24	Салат "Полоньский"	100	1,00	10,00	3,96	109,34	69
2004	374	Рыба тушеная в томате с овощами	100/60	21,40	24,14	6,40	326,88	1,086
2008 УР	92	Картофельное пюре	230	4,26	10,84	34,26	240,87	5,703
2001	271	Чай с сахаром	200	0,03	0,00	2,25	8,70	1,3
		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	790	32,42	46,46	93,49	920,02	77,18
		Второй ужин						
		конфета шоколадная	60	2,70	1,80	47,10	210,60	0
		Печенье	50	2,50	5,60	3,60	132,00	0
2004		Кефир	200	5,20	5,00	22,00	154,00	1,1
		Итого за прием	310	10,40	12,40	72,70	496,60	1,1
		Итого за день	3370	126,51	167,71	515,67	3907,95	197,66