

МЕНЮ

День:
Сезон:

Десятый.
лето

сборник	№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины
								С,мг
		Завтрак						
2008 УР	112	Омлет натуральный	80	7,23	11,52	1,82	136,88	0,000
2008 УР	302	Каша пшенная молочная	250	9,59	12,85	40,66	295,98	0,325
		Батон к завтраку	60	0,00	3,00	31,25	12,00	0
2008 УР		Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0
2008 УР	148	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,50	4,70	43,00	0,52
		Итого за прием	600	19,68	38,12	78,52	562,66	0,85
		Обед						
М/П	53	Помидор свежий	100	0,48	0,00	3,36	15,20	7,820
2004	157	Суп Солянка Домашняя	300	13,05	13,01	21,00	391,88	17,388
2004	478	Запеканка картофельная с мясом	350	6,87	16,65	63,20	404,58	0
2001	255	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	10,20	40,95	14,4
		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	26,61	31,14	144,38	1000,71	39,61
		Полдник						
		сок	200	0,94	0,18	18,38	75,30	1,6
		Выпечка	100	5,04	2,59	28,74	160,50	1,66
		Фрукт	200	0,98	0,74	25,24	106,80	12,25
		Итого за прием	500	6,96	3,51	72,36	342,60	15,51
		Ужин						
2004	51	Салат "Веснушка"	100	2,09	5,02	6,05	76,70	1,140
2004	488	Куры тушеные в томате	120	0,33	7,33	2,98	278,70	0,100
2001	198	Каша пшеничная	230	4,23	3,59	14,43	304,57	32,853
2008 УР	146	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	750	12,41	17,42	72,33	816,77	35,39
		Второй ужин						
		пряник	50	1,35	1,17	23,02	92,40	
		Кефир	200	6,00	5,00	7,60	60,00	1,4
		Итого за прием	250	7,35	6,17	30,62	152,40	1,4
		Итого за день	3150,00	73,01	96,36	398,21	2875,14	92,76