МЕНЮ

День: Одиннадцатый

Сезон: лето

сборник	№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины С,мг
		Завтрак						
2008	106	Запеканка творожная	150	13,34	4,26	7,90	121,83	0,11
2004	302	Каша манная молочная	250	8,12	13,88	34,54	375,77	5,94
		масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0
		Батон к завтраку	60	0,00	3,00	31,25	12,00	0
2001	267	Чай с молоком	200	1,40	1,25	2,35	21,50	0,52
		Итого за прием	670	22,92	30,64	76,13	605,90	6,57
		Обед						
		Огурец свеж	100	0,64	0,08	2,40	12,00	4,5144
2008 УР	46	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,47	3,01	22,61	322,12	11,382
2008	69	Кнели из говядины	120	17,60	18,34	6,35	345,35	0,011
2008	98	Каша гречневая с маслом	230	6,06	11,14	32,41	246,04	0
2008 УР	153	Компот из кураги	200	1,07	0,00	15,43	63,10	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	33,57	34,05	125,82	1136,71	18,31
		Полдник						
		Фрукт	200	0,98	0,74	25,24	106,80	12,25
		сок	200	0,60	0,20	23,60	93,88	22
		Выпечка	100	2,71	4,39	17,62	119,72	2,18
		Итого за прием	500	4,29	5,33	66,46	320,40	36,43
		Ужин						
2008 УР	3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,73	5,04	3,46	61,50	6,86
2001	204	Макароны отварные	230	0,07	9,90	0,11	289,76	1,086
2004	587	Соус томатный	50	0,23	1,67	2,54	25,75	
2008 УР	71	Фрикадельки Петушок	120	1,97	10,06	9,77	112,60	5,703
2008 УР	146	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	0,25	2,17	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	800	8,79	28,15	62,75	639,88	14,95
		Второй ужин						
		Йогурт	200	10,00	3,00	7,00	102,00	
		Печенье	50	5,75	4,64	9,22	99,81	1,1
		Итого за прием	250	15,75	7,64	16,22	201,81	1,1
		Итого за день	3270	85,32	105,81	347,38	2904,70	77,36