

МЕНЮ

День:
Сезон:

Тринадцатый
лето

Сборник	№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины
								С,мг
		Завтрак						
2004	362	Пудинг творожный	150	12,06	3,91	11,64	128,90	0
2008 УР	130	Каша рисовая на молоке	250	6,98	20,48	35,24	336,84	7,388
2008 УР		масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0
2008 УР		Сыр	20	5,36	5,46	0,00	72,20	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	1,1
		Итого за прием	690	25,86	42,35	80,57	646,24	8,49
		Обед						
		Огурец свежий	100	0,64	0,08	2,40	12,00	3,283
2004	110	Борщ с картофелем и капустой	300	2,94	7,22	16,80	241,14	9,408
2008	87	Суфле "Рыбка золотая"	120	0,85	12,73	1,75	222,93	1,605
2001	196	Пюре гороховое	230	23,06	9,85	57,79	377,80	15,516
2001	261	Напиток из плодов шиповника	200	0,08	0,00	12,00	50,60	1,2
		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	33,30	31,36	137,36	1052,57	31,01
		Полдник						
		сок	200	0,60	0,40	32,60	129,88	4
		Выпечка	100	5,84	9,44	55,26	327,76	0,06
		Фрукт	200	2,20	0,49	19,85	88,64	147
		Итого за прием	500	8,64	10,33	107,71	546,28	151,06
		Ужин						
2001	2	Салат "Витаминный "	100	1,19	9,16	7,07	114,65	6,86
2008 УР	87	Жаркое по домашнему	350	26,83	24,95	43,20	494,61	0,033
2008 УР	146	Чай с сахаром	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	750	33,81	35,59	97,14	759,53	8,19
		Второй ужин						
		Пряник	50	3,50	7,75	32,30	213,00	
		Снежок	200	5,20	5,00	22,00	154,00	1,1
		Итого за прием	250	8,70	12,75	54,30	367,00	1,1
		Итого за день	3240	110,31	132,38	477,08	3371,62	199,85