

МЕНЮ

День: четвертый
Сезон: лето

Сборник	№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины
								С,мг
		Завтрак						
2008	112	Омлет натуральный	80	7,23	11,51	1,81	136,87	0
2008 УР	302	Каша пшеничная на молоке	250	9,58	12,85	40,66	395,98	0,000
2008 УР	267	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
2008 УР	148	Кофейный напиток на молоке	200	2,70	2,80	22,40	153,00	1,1
		Итого за прием	600	19,57	38,41	96,21	772,65	1,10
		Обед						
МП	53	Помидор свежий.	100	0,48	0,00	3,36	15,20	17,15
2004	137	Суп картофельный с фрикадельками	350	11,19	8,31	30,27	333,53	9,408
2008 УР	63	Гуляш из говядины	120/50	35,64	30,19	10,07	452,61	0,033
2008	92	Пюре картофельное	230	4,89	12,46	39,40	277,00	7,000
2008	153	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	10,20	40,95	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	1100	58,41	52,44	139,92	1267,39	34,79
		Полдник						
		сок	200	0,30	0,00	18,20	72,00	4
		Выпечка	100	5,10	22,00	42,50	380,00	0,06
		Фрукт	200	2,20	0,49	19,85	88,64	147
		Итого за прием	500	7,60	22,49	80,55	540,64	151,06
		Ужин						
2008	13	С-т из свежей капусты	100	1,58	5,00	5,77	73,55	6,86
2008 УР	81	Фрикадельки "Петушок"	120	15,38	15,01	13,52	350,23	0,033
2001	204	Макароны отварные	230	0,08	11,38	0,12	203,22	0
2004		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	22,80	32,87	68,28	783,80	8,19
		Второй ужин						
		печенье	50	1,80	1,20	31,40	140,40	0
2001	245	Снежок	200	6,00	5,00	7,60	60,00	1,1
		Итого за прием	250	7,80	6,20	39,00	200,40	1,1
		Итого за день	3250	90,97	144,60	409,80	3564,88	196,24

