

МЕНЮ

День:
Сезон:

Шестой.
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	7,22	11,51	1,81	136,88	0,23
2004	302	Каша пшеничная на молоке	250	9,59	12,85	40,66	295,98	0,611
2008 УР		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		Сыр	20	5,36	5,46	0,00	72,20	0
2008 УР	148	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,50	4,70	43,00	1,1
		Итого за прием	620	25,03	43,57	78,51	634,86	1,94
		Обед						
М/П	53	Помидор свежий	100	0,48	0,00	3,36	15,20	7,820
2004	139	Суп картофельный с бобовыми	300	8,30	6,30	32,32	205,95	11,382
2008	69	Кнели из говядины	120	17,60	18,34	6,35	245,35	0,011
2004	512	Рис припущенный	200	6,89	10,39	57,65	346,65	0
2004	587	Соус томатный	50	0,22	1,68	2,54	25,75	1,49
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	1070	40,29	38,19	164,27	1050,10	23,10
		Полдник						
		сок	200	0,60	0,20	23,60	93,88	22
		Выпечка	100	5,04	2,59	28,74	160,50	1,66
		Фрукт	200	2,20	0,49	19,85	88,64	147
		Итого за прием	500	7,84	3,28	72,19	343,02	170,66
		Ужин						
2008 УР	13	Салат из св. огурцов	100	0,69	20,05	2,53	192,50	1,49
2004	436	Жаркое по домашнему	350	26,83	24,95	43,20	494,65	0,460
	685	Чай с лимоном	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	33,28	46,48	94,60	843,95	3,25
		Второй ужин						
		вафли	50	1,80	1,20	31,40	140,40	0
		Снежок	200	5,20	5,00	22,00	154,00	1,4
		Итого за прием	250	7,00	6,20	53,40	294,40	1,4
		Итого за день	3190	113,44	137,72	462,97	3166,33	200,35