

МЕНЮ

День: Седьмой.
Сезон: лето

сборник	№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины
								С,мг
		Завтрак						
2008УР	106	Запеканка из творога	150	13,34	4,26	7,90	321,23	1,744
2008 УР	128	Каша пшеничная молочная	250	9,94	11,95	41,31	291,48	0,65
2008УР		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	149	Какао с молоком	200	2,80	2,50	4,70	43,00	0,52
		Итого за прием	670	26,14	29,96	85,25	742,51	2,91
		Обед						
		Огурец свежий	100	0,64	0,08	2,40	12,00	19,551
2004	132	Рассольник Ленинградский	300	3,54	7,47	27,99	387,22	8,96
2001	184	Фрикадельки из говядины в томате	120	15,80	9,53	3,81	344,31	1,086
2008 УР	92	Картофельное пюре	230	4,26	10,84	34,27	265,00	0
2008 УР	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	45,00	0
		Итого за прием	1050	30,45	29,40	125,29	1156,98	30,80
		Полдник						
		Фрукт	200	0,98	0,98	24,01	104,56	24,5
		сок	200	1,40	0,20	26,40	107,84	80
		Выпечка	100	3,55	4,42	14,71	212,80	19,98
		Итого за прием	500	5,93	5,60	65,12	425,20	124,48
		Ужин						
2004	25	Салат "Ералаш"	100	1,73	5,00	7,03	178,80	3,07
2008 УР	82	Колбаска "Витаминка" 2 вариант	120	17,94	18,65	4,65	415,98	0,778
2008	98	макаронные изделия отварные с сыром	230	7,20	12,82	0,06	168,47	13,223
2001	271	Чай с сахаром	200	0,03	0,00	2,25	8,70	2,42
		Хлеб пшеничный	60	3,85	1,20	26,70	62,50	0
		хлеб славянский	40	1,88	0,28	19,92	45,00	0
		Итого за прием	750	32,63	37,95	60,61	879,45	19,49
		Второй ужин						
		Конфета шоколадная	60	1,35	0,90	23,55	210,60	
		Кефир	200	5,75	4,64	9,22	99,81	1,1
		Итого за прием	230	7,10	5,54	32,77	310,41	1,1
		Итого за день	3230	102,25	108,45	369,04	3514,55	178,78