

МЕНЮ

День:
Сезон:

Восьмой.
лето

сборник	№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины
								С,мг
		Завтрак						
2008 УР	112	Омлет натуральный	80	7,23	11,52	1,82	136,88	0,1
2008	130	каша рисовая молочная	250	6,98	20,48	35,24	336,84	0,675
2001	267	Чай с молоком	200	1,40	1,25	2,35	21,50	1,56
		Батон к завтраку	60	0,00	3,00	31,25	12,00	0
2008 УР		Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0
		Итого за прием	600	15,67	44,50	70,75	582,02	2,34
		Обед						
М/П	53	Помидор свежий	100	0,48	0,00	3,36	15,20	2,804
		Борщ с капустой и картофелем	300	2,94	7,22	16,80	141,14	13,37
2004	400	Суфле рыбное	120	17,63	12,96	4,07	198,22	0
2001	115	Пюре гороховое	230	23,06	9,85	57,79	377,80	5,02
		Напиток из плодов шиповника	200	0,08	0,00	12,00	50,60	0,32
		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	49,92	31,51	140,64	931,06	21,51
		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	0,98	0,74	25,24	106,80	12,25
		Итого за прием	500	7,42	10,58	113,10	564,44	16,31
		Ужин						
		Салат из свежей капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,93	4,09	122,70	7
2008 УР	62	Бефстроганов из говядины	120	32,70	28,47	5,68	409,71	0,089
2001	196	Каша гречневая	230	6,06	11,14	32,40	246,04	3,1
2001	271	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	46,68	52,02	91,04	935,25	11,49
		Второй ужин						
		Печенье	50	2,48	0,42	12,16	63,44	
		Кефир	200	6,00	5,00	7,60	60,00	1,4
		Итого за прием	250	8,48	5,42	19,76	123,44	1,4
		Итого за день	3150	128,17	144,03	435,29	3136,21	53,05