

МЕНЮ

День:
Сезон:

Девятый.
лето

Сборник	№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины
								С,мг
		Завтрак						
2004	362	Пудинг из творога	150	12,06	3,91	11,64	128,90	0,16
2004	302	Каша овсянная "Геркулес"	250	8,34	13,78	31,47	364,39	5,788
		Батон к завтраку	60	0,00	3,00	31,25	12,00	0
2008УР	267	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,80	
2008 УР	149	Какао с молоком	200	2,80	2,50	4,70	43,00	0,52
		Итого за прием	670	23,26	31,44	79,15	623,09	6,47
		Обед						
		Огурец свежий	100	0,64	0,08	2,40	7,50	1,22
2004	132	Суп картофельный с фрик.	300	0,00	0,32	0,02	296,35	9,408
2001	189	Котлеты рубленые из птицы	120	3,37	6,68	18,66	319,13	1,605
2004	539	Рагу из овощей	200	4,74	7,62	25,69	284,74	14,303
2008 УР	153	Компот из кураги	200	0,48	0,00	3,36	15,20	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	1020	14,96	16,18	96,75	1071,02	28,93
		Полдник						
		Сок	200	0,60	0,00	33,00	128,16	1,20
		Выпечка	100	2,22	2,82	8,01	64,78	0,00
		Фрукт	200	2,20	0,49	19,85	88,64	147,00
		Итого за прием	500	5,02	3,31	60,86	281,58	148,20
		Ужин						
	19	Салат "Газальк"	100	0,85	9,99	3,09	105,29	14,62
2008 УР	88	Бифштекс Школьный	120	24,92	29,84	5,90	389,24	2,6
2004	510	Каша рисовая гарнирная	230	3,28	8,57	33,99	223,38	1,07
2008 УР	146	Чай с лимоном	200\7	0,06	0,00	0,25	2,17	2,42
		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	757	34,84	49,88	89,85	868,18	20,71
		Второй ужин						
		Вафли	50	1,80	1,20	31,40	140,40	0,00
		Йогурт	200	10,00	3,00	7,00	102,00	1,10
		Итого за прием	250	11,80	4,20	38,40	242,40	1,10
		Итого за день	3197,00	89,88	105,01	365,01	3086,27	205,41