



4 день
Четверг

Меню-раскладка

4 день
Четверг

Утверждаю

Жуйкова Т.В.



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом	141,01818	4,49414	6,65894	19,05273	150,000
Батон с маслом	118,85727	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Какао с молоком	101,26345	3,21854	3,26480	15,99692	200,000
Итого:	361,13890	10,81768	15,24874	56,40965	395,000
Второй завтрак					
Банан 120 гр	67,76945	1,26000	0,08399	18,31202	120,000
Итого:	67,76945	1,26000	0,08399	18,31202	120,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	63,07395	0,83192	4,44753	6,33540	60,000
Суп рыбный	109,47432	8,02439	2,79490	14,36126	200,000
Сосиски отварные 70 гр	168,42636	7,23798	14,72242	1,01919	70,000
Рагу из овощей..	109,90105	2,85742	4,75288	15,28409	150,000
Компот из яблок	55,88041	0,07278	0,06813	14,79338	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,11682	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,79000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
Итого:	597,66291	22,52449	27,32586	74,35332	785,000
15:00					
Йогурт питьевой 150 г	115,16727	7,48798	4,79232	12,72960	150,000
Итого:	115,16727	7,48798	4,79232	12,72960	150,000
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом	118,50186	4,29682	5,60419	13,79116	180,000
Чай с лимоном.	49,48768	0,04232	0,00439	12,93742	200,000
Ватрушка со сметаной 90 гр	347,49473	8,92636	13,90333	47,10338	90,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,79000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	557,27427	14,78550	19,69191	83,85196	490,000
Всего:	1 699,01280	56,87565	67,14282	245,65655	1 940,000