

Меню

День: 11 сентября

Б: 43,0/53,5 Ж: 37,8/46,6 У: 137,3/156,2

Калорийность: 1080,1/ 1351,78

Наименование блюда		Если/ Сад	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдачи	Масса порций				
Каша жидкая пшеничная	7.45 - 8.15	150/3 180/5	3,15 3,78	2,89 3,47	22,8 24,36	130 156
Бутерброд с сыром		30/10 30,2/15,6	3,11 5,77	4,58 4,62	9,7 15,05	80,14 126,48
Какао с молоком		160/200	3,1 3,87	2,51 3,13	10,04 13,18	74,63 95,71
Второй завтрак						
Кефир	9.55 -10.20	120/149,2	3,37 4,22	2,91 3,64	4,65 5,82	61,69 76,7
Обед						
Огурец соленый	11.40- 12.15	30/45,5	0,240, 4	0	0,72 1,2	4,2 6,37
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне		150 /180	3,07 4,09	3,38 4,51	8,99 11,98	78,75 94,5
Котлета мясная		60/80	9,33 12,44	6,93 9,24	9,42 12,56	137,23 183
Пюре картофельное		110/150	2,24 3,0	3,84 5,19	13,25 18,0	104,13 142
Компот из апельсинов		150/180	0,26 0,31	0,06 0,07	15,43 18,51	64,77 77,72
Хлеб ржано-пшеничный		30/32,3	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 61,4
Хлеб пшеничный			30/26,5	2,25 2,25	0,15 0,15	15 15
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	15.40 -	120/150	10,8 13,5	10,24 12,8	8,2 10,25	188,4 235,5
Чай с сахаром	16.10	150/180	0,04 0,04	0,01 0,01	6,99 8,38	28 33,6