


## Меню (сад)

<i>Дата: 27.04.2024</i>	Суточн. потребление веществ				<i>Выход готовых блюд</i>
	Б	Ж	У	Энерг ценн.	
<b>Завтрак</b>					
Каша манная на молоке	6,48	7,76	27,9 8	213, 90	180
Хлеб пшеничн. со сливоч. маслом	3,1 0,05	0,2 6,6	20,1 0,07	94,7 59,8	40\8
Кофейный напиток	0,32	1,6	17,9	42,4	180
ИТОГО:	9,95	16,1 6	66,0 7	411, 08	408
<i>2ой завтрак (10-30) - Сок</i>	0.5	0.0	11,7	47,0	100
<b>Обед</b>					
Салат из зел. горошка	4,82	0,1	7,45	49,71	50
Рассольник на к/б	5,63	6,35	16,67	173,60	180
Гуляш из кури	8,67	7,23	4,24	104,10	70
Греча отварная	5,17	4,31	27,23	165,90	130
Компот из кураги	1,04	0,0	26,96	107,44	180
Хлеб ржаной	2,91	0,29	20,75	159,58	50
ИТОГО:	28,24	18,28	103,3	760,3 3	660
<b>Полдник</b>					
 Вафли	2,24	11,5	36,07	197,0	70
Чай с лим.	0,1	0,0	13,0	32,4	180
ИТОГО:	8,04	17,9	45,47	313,0	250
<b>Ужин</b>					
Капуста тушеная	3,24	3,2	10,10	81,40	180
Яйцо	5,2	4,70	0,28	64,20	41
Чай сладкий	0,1	0,0	13,00	32,4	200
ИТОГО:	10,88	8,1	43,48	272,7	421
<b>Итого за день:</b>	58,37	61,44	270,02	1804,11	1879