

Меню (сад)

<i>Дата: 03.05.2024</i>	Суточн. потребление веществ				<i>Выход готовых блю</i>
	Б	Ж	У	Энерг ценн.	
Завтрак					
Каша манная на молоке	6,56	8,24	29,61	225,10	180
Хлеб пшеничн. со сливоч. маслом	3,1 0,05	0,2 6,6	20,1 0,07	94,7 59,84	40\8
Кофейный напиток с молоком	3,59	5,47	22,69	113,28	180
ИТОГО:	13,30	20,51	72,47	492,92	408
2ой завтрак (10-30) -Сок	0,58	0,0	6,14	27,5	100
Обед					
Икра кабачковая	0,77	4,10	5,70	36,27	50
Суп гороховый на м/б	5,40	8,51	12,22	152,27	180
Плов с мясом	13,03	8,78	27,84	202,90	180
Компот из изюма	1,04	0,0	26,96	107,44	180
Хлеб ржаной	2,91	0,29	20,75	159,58	60
ИТОГО:	23,15	21,68	93,47	658,4 6	670
Полдник					
Сыр	2,68	2,42	8,73	11,30	30
Хлеб пшеничный	4,2	5,03	29,56	182,7	40
Чай сладкий	0,4	0,0	9,27	39,6	180
ИТОГО:	8,74	11,53	27,23	238,9 6	250
Ужин					
Макароны отвар.	5,63	3,68	42,77	185,8 7	180
Яйцо	5,20	4,70	0,28	64,20	41
Чай сладкий	0,10	0,0	13,00	32,40	200
Хлеб пшеничный	3,10	0,20	20,10	94,70	40
ИТОГО:	14,03	8,58	56,05	377,17	461
Итого за день:	67,74	68,31	262,9	1895,6 0	1889