

Меню (сад)

Дата: 17.06.2024

	Суточн. потребление веществ				Выход готовых блюд
	Б	Ж	У	Энерг ценн.	
Завтрак					
Каша рисовая на молоке	6,58	10,85	41,69	259,30	180
Хлеб пшеничн. со сливоч. маслом	3,10,05	0,26,6	20,10,07	94,759,8	40\8
Кофейный напиток	0,32	1,6	17,9	42,4	180
ИТОГО:	10,05	19,25	79,78	456,48	408
2ой завтрак (10-30) - Сок	0.5	0.0	11,7	47	100
Обед					
Салат из зел. горошка	4,82	0,1	7,45	49,71	50
Суп картофельный на к/б	5,79	6,33	19,62	148,1	180
Капуста тушеная с курой	11,6	8,29	10,6	237	200
Компот из кураги	1,04	0,0	26,96	107,44	180
Хлеб ржаной	2,91	0,29	20,75	159,58	50
ИТОГО:	26,16	15,01	85,38	701,83	660
Полдник					
Вафли	2,24	11,5	36,07	197	70
Молоко	5,8	6,4	9,4	116	180
Яблоко	0,4	0,00	9,2	39,6	350
ИТОГО:	8,04	17,9	45,47	313	250
Ужин					
Соленый огурец	0,19	0,0	0,49	2,8	50
Картофель отвар.со слив масл.	1,56	3,17	21,1	123,5	140
Чай сладкий	0,1	0,0	13	32,4	200
Хлеб пшеничный	3,1	0,2	20,1	94,7	40
ИТОГО:	4,95	3,37	54,69	253,4	430
Итого за день:	49,7	55,53	277,02	1771,71	1848

