

Меню (сад)

Дата: 24.06.2024

Суточн. потребление веществ

Выход
готовых
блюдов

Б	Ж	У	Энерг ценн.
---	---	---	----------------

Завтрак

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
2ой завтрак (10-30) - Сок	0.5	0.0	11,7	47,0	100

Обед

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
Бефстроганов 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

Полдник

Вафли	2,24	11,5	36,07	197,0	70
Молоко	5,80	6,40	9,40	116,0	180
Яблоко	0,5	0,00	1,7	47	100
ИТОГО:	8,04	17,9	45,47	313,0	350

Ужин

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
Итого за день:	58,37	61,44	270,02	1804,11	1879