

Дата: 26.06.2024	Суточн. потребление веществ				Выход блюдо
	Б	Ж	У	Эн цен	
Завтрак					
Запекан.твор-манная со смет.соусом	9,58	15,65	31,46	298,55	130/20
Хлеб пшеничн. со сливоч. маслом	2,1 0,03	0,15 4,76	15,16 0,03	66,08 44,50	30/6
Какао с молоком	3,16	2,70	10,91	91,7	170
ИТОГО:	14,87	23,26	57,56	500,83	356
2ой завтрак (10-30) -СОК	0,58	0,0	6,14	27,5	100
Обед					
Огурец свежий	0,23	0,0	0,92	5,7	30
Суп крестьянский на к/б	4,48	5,28	14,98	118,02	150
Шукрут с курой	8,91	10,80	19,43	258,36	180
Лимонный напиток	0,04	0,0	6,67	27,5	150
Хлеб ржаной	2,33	0,23	16,60	127,66	40
ИТОГО:	15,99	16,31	58,6	561,24	550
Полдник					
 Сыр	2,15	2,02	7,27	9,42	25
Хлеб пшеничный	2,1	0,15	15,06	66,08	30
Банан	0,4	0,00	9,27	39,6	100
Чай сладкий	0,08	0,0	13	24,31	150
ИТОГО:	5,36	5,82	39,64	169,53	305
Ужин					
Каша овсяная	2,05	1,26	11,71	71,52	150
Чай сладкий	0,08	0,0	11,03	21,31	180
Хлеб пшеничный	2,1	0,15	15,06	66,08	30
ИТОГО:	9,43	6,11	38,18	226,11	380
Итого за день:	46,05	53,31	232,18	1588,9	1591