


Дата: 27.06.2024

Суточн. потребление веществ

Б Ж У Эн цен

Выход

блюд

<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	5,12	7,03	15,46	188,24	150
Хлеб пшеничн. со сливоч. маслом	2,1 0,03	0,15 4,76	15,16 0,03	66,08 44,5	30/6
Кофейный напиток с молоком	3,58	5,12	20,36	98,74	170
<b>ИТОГО:</b>	<b>10,83</b>	<b>17,06</b>	<b>51,01</b>	<b>397,56</b>	<b>356</b>
<b>2ой завтрак (10-30) - Сок</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>9,27</b>	<b>39,6</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Кукуруза конс.	0,58	4,25	6,92	38,56	30
Куриный бульон с гренками	5,20	4,18	5,25	83,22	150
Картоф. по-домашнему с курой	8,49	4,38	18,10	127,09	180
Компот из изюм	0,40	0,0	15,69	65,0	150
Хлеб ржаной	2,33	0,23	16,6	127,66	40
<b>ИТОГО:</b>	<b>17,0</b>	<b>13,04</b>	<b>37,29</b>	<b>441,53</b>	<b>550</b>
<b>Полдник</b>					
 Вартушка	8,77	10,16	26,6	197,0	60
Кисель	0,08	0,0	26,05	110,17	150
Груша					
<b>ИТОГО:</b>	<b>6,49</b>	<b>13,49</b>	<b>27,38</b>	<b>237,01</b>	<b>210</b>
<b>Ужин</b>					
Вермишель в молоке	4,23	5,80	17,8	125,3	150
Чай сладкий с лимоном	0,11	0,0	11,49	26,3	180
Хлеб пшеничный	2,1	0,15	15,16	66,08	30
<b>ИТОГО:</b>	<b>11,64</b>	<b>10,65</b>	<b>44,73</b>	<b>281,8 8</b>	<b>380</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>49,40</b>	<b>50,91</b>	<b>200,3 4</b>	<b>1490, 14</b>	<b>1586</b>