

Меню (сад)

Дата: 19.12.2024

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

Суп гороховый на к/б	5,63	6,35	16,67	173,60	180
Пудинг твор-рис со сгущ	8,67	7,23	4,24	104,10	70
Компот из изюма	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

Рулет с повидлом	2,24	11,5	36,07	197,0	70
Чай сладкий	5,80	6,40	9,40	116,0	180
Апельсин	0,5	0,00	1,7	47	100
ИТОГО:	8,04	17,9	45,47	313,0	250

Ужин

Каша геркулесовая на мол.	3,24	3,2	10,10	81,40	180
Хлкб белый	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