

Меню (САД) <i>Дата :20.12.2024</i>	Б	Ж	У	Энерг ценн.	Выход блюد
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	5,73	7,91	27,06	208,10	180
Хлеб пшеничн. со сливоч. маслом	3,1 0,05	0,2 6,6	20,1 0,07	94,7 59,84	40\8
Кофейный напиток с молоком	3,91	5,47	22,69	113,28	180
ИТОГО:	12,79	20,18	69,92	475,92	408
2ой завтрак (10-30) -Сок	0,58	0,0	6,14	27,50	100
Обед					
Салат из зел.горошка	0,68	5,90	7,21	41,42	50
Суп лапша на к/б	6,28	7,41	16,69	138,80	180
Сотэ рыбное	21,93	16,49	14,57	214,10	200
Лимонный напиток	0,05	0,0	8,74	36,00	180
Хлеб ржаной	2,91	0,29	20,75	159,5 8	50
ИТОГО:	31,85	30,09	67,96	589,9 0	660
Полдник					
 Печенье	5,63	5,86	40,82	204,2 0	60
	0,4	0,00	9,27	39,6	100
Чай сладкий	0,10	0,0	132,2 0	32,40	200
ИТОГО:	5,73	5,89	72,08	336,40	260
Ужин					
Овощное рагу	5,63	3,68	42,77	185,8	180
Чай сладкий	0,10	0,0	13,00	32,40	200
Хлеб пшеничный	3,1	0,2	20,1	94,7	40
ИТОГО:	7,66	6,72	60,41	468,30	420
Итого за день	58,61	62,88	281,42	1892,0 2	1888,50