

# Меню (сад)

Дата: 23.12.2024

Суточн. потребление веществ

Выход  
готовых  
блюд

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

## Завтрак

Каша манная на сгущ. 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
<b>ИТОГО:</b>	<b>9,95</b>	<b>16,1 6</b>	<b>66,0 7</b>	<b>411, 08</b>	<b>408</b>
<b>2ой завтрак (10-30) - Сок</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>11,7</b>	<b>47,0</b>	<b>100</b>

## Обед

Салат из моркови	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
<b>ИТОГО:</b>	<b>28,24</b>	<b>18,28</b>	<b>103,3</b>	<b>760,3 3</b>	<b>660</b>

## Полдник

Крекер	2,24	11,5	36,07	197,0	70
Чай слад.	5,80	6,40	9,40	116,0	180
	0,5	0,00	1,7	47	
<b>ИТОГО:</b>	<b>8,04</b>	<b>17,9</b>	<b>45,47</b>	<b>313,0</b>	<b>250</b>

## Ужин

Капуста тушеная	3,24	3,2	10,10	81,40	180
Яйцо	5,2	4,70	0,28	64,20	41
Чай сладкий, хлеб белый	0,1	0,0	13,00	32,4	200
<b>ИТОГО:</b>	<b>10,88</b>	<b>8,1</b>	<b>43,48</b>	<b>272,7</b>	<b>421</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>58,37</b>	<b>61,44</b>	<b>270,02</b>	<b>1804,11</b>	<b>1879</b>