


## Меню (сад)

<i>Дата: 24.12.2024</i>	Суточн. потребление веществ				<i>Выход готовых блюдов</i>
	Б	Ж	У	Энерг ценн.	
<b>Завтрак</b>					
Каша «Дружба»	6,29	8,05	30,36	227,20	180
Хлеб пшеничн. со сливоч. маслом	3,1 0,05	0,2 6,6	20,1 0,07	94,7 59,84	410\8
Кофейный напиток с молоком	3,91	5,47	22,69	113,28	180
ИТОГО:	13,35	20,32	73,22	495,02	408
<i>2ой завтрак (10-30) -Сок</i>	0,4	0,0	9,27	39,6	100
<b>Обед</b>					
Огурец соленый	0,19	0,0	0,49	2,80	50
Свекольник	5,47	8,51	15,61	129,60	180
Картофельное пюре	2,44	4,40	18,37	327,1	130
Гуляш из печени	11,18	9,16	5,69	153,55	70
Компот из кураги и изюма	1,04	0,0	26,96	107,44	180
Хлеб ржаной	2,91	0,29	20,75	159,5 8	50
ИТОГО:	23,23	22,36	87,87	718,5 8	660
<b>Полдник</b>					
 Плюшка	6,22	6,04	13,34	179,8	70
Йогурт	6,05	5,89	7,58	95,8	180
Банан	0,4	0,00	9,27	39,6	100
ИТОГО:	12,27	11,93	20,92	275,60	350
<b>Ужин</b>					
Гороховое пюре	2,81	4,74	38,60	185,87	190
Чай сладкий	0,1	0,0	13	32,4	200
Хлеб пшеничный	3,1	0,2	20,1	94,7	40
ИТОГО:	8,61	7,29	71,84	284,20	430
<b>Итого за день:</b>	1868,5 0	57,86	61,90	1888,4 4	1812,99