

Меню (сад)

<i>Дата: 27.12.2024</i>	Суточн. потребление веществ				<i>Выход готовых блюд</i>
	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	Энерг ценн.	
Завтрак					
Каша гречневая молочная	6,69	8,25	29,2	224	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 с молоком	3,91	5,47	22,69	113,28	180
ИТОГО:	13,75	20,34	61,58	361,52	408
2ой завтрак (10-30) -Сок	0,4	0.0	9,3	39,6	100
Обед					
Салат из зел.горошка	1,1	5,1	4,4	47,8	50
Щи из св. капусты на к/б	5,49	8,51	12,57	154,07	180
Сотэ рыбное	10,23	11,86	31,04	250,4	70
Лимонный напиток	0,05	0,0	8,74	36	180
Хлеб ржаной	2,91	0,29	20,75	159,5 8	50
ИТОГО:	28,61	26,86	83,95	743,1 5	660
Полдник					
 Печенье	4,93	4,89	33,82	204,3	50
Апельсин	0,4	0,00	9,27	39,6	100
Чай сладкий	0,1	0,0	13	32,4	200
ИТОГО:	5,43	4,89	56,09	276,3	350
Ужин					
Каша пшениная мол.	5,63	3,68	42,77	185,8 7	180
Чай сладкий	0,1	0,0	13	32,4	200
Хлеб пшеничный	3,1	0,2	20,1	94,7	40
ИТОГО:	14,03	8,58	77,05	377,17	420
Итого за день:	61,82	60,85	289,18	1888,4	1879184