

Меню (сад)

<i>Дата: 15.01.2025</i>	Суточн. потребление веществ				<i>Выход готовых блюдов</i>
	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	Энерг ценн.	
<i>Завтрак</i>					
Запекан. твор-манная со смет.соусом	11,98	19,79	36,25	369,03	150/30
Хлеб пшеничн. со сливоч. маслом	3,1 0,05	0,2 6,6	20,1 0,07	94,7 59,8	40\8
Какао с молоком	3,40	2,90	13,8	95,9	180
ИТОГО:	18,53	29,49	70,22	619,47	408
<i>2ой завтрак (10-30) -Сок</i>	0,58	0,0	6,14	27,5	100
<i>Обед</i>					
Огурец свежий	0,55	0,06	1,9	11,9	50
Суп крестьянский на м/б	5,43	5,88	16,43	142,02	180
Шукрут с курицей	11,38	12,23	24,78	327,1	200
Лимонный напиток	0,05	0,0	8,74	36	180
Хлеб ржаной	2,91	0,29	20,75	159,58	50
ИТОГО:	20,32	18,46	70,70	676,6	660
<i>Полдник</i>					
Сыр	2,65	0,15	7,27	9,42	30
Хлеб пшеничный	3,1	0,2	20,1	94,7	40
Банан	0,4	0,00	9,27	39,6	100
Чай сладкий	0,1	0,0	13	32,4	200
ИТОГО:	7,28	7,45	51,29	226,4	370
<i>Ужин</i>					
Каша геркулесовая	2,23	1,47	14,95	185,87	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	461
Итого за день:	61,82	60,85	289,18	1888,4 4	1899