

Меню (сад)

Дата: 16.01.2025

Суточн. потребление веществ

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

Выход
готовы
х блюд

Завтрак

Каша пшеничная молочная	5,73	7,91	27,06	208,1 0	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	7,91	27,06	208,1 0	180
ИТОГО:	12,79	22,62	74,89	570,8 6	408

2ой завтрак (10-30) - Груша **0,4** **0.0** **9,27** **39,6** **100**

Обед

Салат витаминный	0,97	7,08	8,2	64,27	50
Куриный бульон с гренками	5,69	4,98	7,5	99,87	180
Картоф. по-домашнему с курой	10,19	5,26	21,6	152,5 1	200
Компот из изюма	0,45	0,0	23,35	91,99	180
Хлеб ржаной	2,91	0,29	20,75	159,5 8	50
ИТОГО:	20,21	17,61	81,4	568,2 2	660

Полдник

Ватрушка	10,23	11,86	31,04	250,3 7	70
Кисель	0,1	0,0	31,26	132,2	180
	0,4	0,00	9,27	39,6	100
ИТОГО:	10,33	11,86	62,3	382,5 7	250

Ужин

Вермишель в молоке	5,97	7,74	23,7 4	167,0 7	200
Чай сладкий	0,13	0,0	13,4 6	34,4	200
Хлеб пшеничный	3,1	0,2	21	94,7	200
ИТОГО:	9,2	7,94	58,2	296,1 7	440
Итого за день:	52,93	59,35	286,06	1857,3	1858