

# Меню (сад)

Дата: 20.01.2025

Суточн. потребление веществ

Выход  
готовых  
блюдов

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

## Завтрак

Каша рисовая на сгущ. молоке	6,58	10,8 5	41,6 9	259, 30	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	0,32	1,6	17,9	42,4	180
ИТОГО:	10,0 5	19,2 5	79,7 8	456, 48	408
2ой завтрак (10-30) - Сок	0.5	0.0	11,7	47	100

## Обед

Салат из моркови	4,82	0,1	7,45	49,71	50
Суп картофельный на к/б	5,79	6,33	19,62	148,1	180
Капуста тушеная с мясом	11,6	8,29	10,6	237	200
Компот из кураги	1,04	0,0	26,96	107,44	180
Хлеб ржаной	2,91	0,29	20,75	159,58	50
ИТОГО:	26,16	15,01	85,38	701,8 3	660

## Полдник

Вафли	2,24	11,5	36,07	197	70
Молоко	5,8	6,4	9,4	116	180
	0,4	0,00	9,2	39,6	350
ИТОГО:	8,04	17,9	45,47	313	250

## Ужин

Соленый огурец	0,19	0,0	0,49	2,8	50
Картофель отвар. со слив масл.	1,56	3,17	21,1	123,5	140
Чай сладкий	0,1	0,0	13	32,4	200
Хлеб пшеничный	3,1	0,2	20,1	94,7	40
ИТОГО:	4,95	3,37	54,69	253,4	430
Итого за день:	49,7	55,53	277,02	1771,7 1	1848