

## Меню (сад)

**Дата: 21.01.2025**

Суточн. потребление веществ

Б	Ж	У	Энерг цени.
---	---	---	----------------

Выход  
готовых  
блюдов

### Завтрак

Каша пшенная на молоке

6,56	8,24	29,61	225,10
------	------	-------	--------

180

Хлеб пшеничный со сливоч. маслом

3,1	0,2	20,1	94,7
0,05	6,6	0,07	59,84

40\8

Кофейный напиток с молоком

3,59	5,47	22,69	113,28
------	------	-------	--------

180

ИТОГО:

13,30	20,51	72,47	492,92
-------	-------	-------	--------

408

**2ой завтрак (10-30) -яблоко**

0,58	0,0	6,14	27,5
------	-----	------	------

100

### Обед

Салат из свеклы

0,77	4,10	5,70	36,27
------	------	------	-------

50

Щи на к/б

5,40	8,51	12,22	152,27
------	------	-------	--------

180

Плов с курицей

13,03	8,78	27,84	202,90
-------	------	-------	--------

180

Компот из изюма+курага

1,04	0,0	26,96	107,44
------	-----	-------	--------

180

Хлеб ржаной

2,91	0,29	20,75	159,58
------	------	-------	--------

60

ИТОГО:

23,15	21,6	93,4	658,4
	8	7	6

670

### Полдник

Пирог с картошкой

2,68	2,42	8,73	11,30
------	------	------	-------

30

Йогурт

0,4	0,0	9,27	39,6
-----	-----	------	------

180

ИТОГО:

8,74	11,5	27,2	238,9
	3	3	6

250

### Ужин

Макароны отвар.

5,63	3,68	42,7	185,8
		7	7

180

Яйцо

5,20	4,70	0,28	64,20
------	------	------	-------

41

Чай сладкий

0,10	0,0	13,00	32,40
------	-----	-------	-------

200

Хлеб пшеничный

3,10	0,20	20,10	94,70
------	------	-------	-------

40

ИТОГО:

14,03	8,58	56,05	377,17
-------	------	-------	--------

461

**Итого за день:**

67,74	68,31	262,9	1895,6
			0

1889