

## Меню (сад)

<i>Дата: 22.01.2025</i>	Суточн. потребление веществ				<i>Выход готовых блюд</i>
	Б	Ж	У	Энерг ценн.	
<b>Завтрак</b>					
Суфле твор.-манное соус смет.	10,74	17,72	36,25	365,00	150/30
Хлеб пшеничн. со сливоч. маслом	3,1 0,05	0,2 6,6	20,1 0,07	94,7 59,84	40\8
Какао с молоком	3,40	2,90	13,80	113,28	180
ИТОГО:	17,29	27,42	70,22	606,44	428
<b>2ой завтрак (10-30) -Сок</b>	0,58	0,0	6,14	27,50	100
<b>Обед</b>					
Помидор свежий	0,98	0,0	4,55	6,65	50
Суп молочный	7,51	8,04	24,82	198,23	180
Пюре картоф.	2,24	4,40	18,37	129,60	130
Гуляш из печени гов.	8,24	6,09	6,21	125,12	70
Лимонный напиток	0,05	0,0	8,74	36,00	180
Хлеб ржаной	2,91	0,29	20,75	159,5 8	60
ИТОГО:	21,93	18,42	83,44	655,1 8	670
<b>Полдник</b>					
Сыр	2,68	2,42	8,73	11,30	30
Хлеб пшеничный	4,20	5,03	29,56	182,7 0	40
Банан	1,08	0,0	14,66	62,00	100
Чай сладкий	1,73	1,76	15,21	64,50	180
ИТОГО:	8,61	9,21	53,50	258,5 0	250
<b>Ужин</b>					
Капуста тушеная	3,24	3,2	10,10	81,14	180
Яйцо	5,2	4,70	0,28	64,20	41
Чай сладкий	0,1	0,0	13,00	32,40	200
Хлеб пшеничный	3,10	0,20	20,10	94,70	40
ИТОГО:	11,64	8,10	43,47	272,27	461
<b>Итого за день</b>	60,55	63,15	265,29	1854,3	1904