

Меню (сад)

Дата: 26.06.2025

Суточн. потребление веществ

Б Ж У Энерг
ценн.

Выход
готовых
блюдо

Завтрак

Макароны отв, яйцо

13,56 21,39 22,61 372,42 180

Хлеб пшеничн. со сливоч. маслом

3,1 0,2 20,1 94,7 40\8
0,05 6,6 0,07 59,84

Кофейн. напиток

0,32 1,60 17,92 42,64 180

ИТОГО:

17,03 29,79 60,70 569,60 408

2ой завтрак (10-30)

0,58 0,0 6,14 27,50 100

Обед

0,97 6,08 8,20 44,27 50

Суп гороховый

5,78 5,66 11,46 123,40 180

Греча отварная

5,17 4,31 27,23 165,90 130

Бестроганов из курицы

7,68 7,80 4,31 136,09 70

Компот из изюма

0,45 0,0 18,88 79,30 180

Хлеб ржаной

2,91 0,29 20,75 159,5 50
8

ИТОГО:

22,96 24,14 90,83 708,5 660
4

Полдник

Печенье

5,42 5,66 22,38 180,2 70
5

0,4 0,0 9,27 39,6 100

Чай слад.

0,10 0,0 13,00 32,40 200

ИТОГО:

5,52 5,66 35,38 212,65 370

Ужин

Каша овсяная молочная

2,23 1,47 14,95 84,10 180

Чай сладкий .

0,13 0,0 13,46 34,40 200

Хлеб пшеничный

3,10 0,20 20,10 94,70 40

ИТОГО:

10,66 6,37 50,79 277,40 461

Итого за день

56,57 65,96 270,45 1807,7 1899
9