

Меню (сад)

Дата: 30.06.2025

Суточн. потребление веществ

Б

Ж

У

Энерг
ценн.

Выход
готовых
блюдов

Завтрак

Каша манная на на молоке

6,48

7,76

27,9
8

213,
90

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

0,32

1,6

17,9

42,4

180

ИТОГО:

9,95

16,1
6

66,0
7

411,
08

408

2ой завтрак (10-30) -

0.5

0.0

11,7

47,0

100

Обед

4,82

0,1

7,45

49,71

50

Рассольник на к/б

5,63

6,35

16,67

173,60

180

Гуляш из курицы

8,67

7,23

4,24

104,10

70

Греча отварная

5,17

4,31

27,23

165,90

130

Компот из кураги

1,04

0,0

26,96

107,44

180

Хлеб ржаной

2,91

0,29

20,75

159,58

50

ИТОГО:

28,24

18,28

103,3

760,3
3

660

Полдник

Печенье

2,24

11,5

36,07

197,0

70

Чай сладкий

5,80

6,40

9,40

116,0

180

0,5

0,00

1,7

47

ИТОГО:

8,04

17,9

45,47

313,0

250

Ужин

Капуста тушеная

3,24

3,2

10,10

81,40

180

Яйцо

5,2

4,70

0,28

64,20

41

Чай сладкий, хлеб белый

0,1

0,0

13,00

32,4

200

ИТОГО:

10,88

8,1

43,48

272,7

421

Итого за день:

58,37

61,44

270,02

1804,11

1879