

02.02.25г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность
	Завтрак					
стр 387 рец 513	Каша рисовая с изюмом	210	3,3	8,5	50,1	291
стр 566 табл 24	Икра кабачковая	100	1,9	0,9	7,8	119
Стр 58 табл 2	Яйцо отварное	1шт/40гр	12,7	11,5	0,7	157
стр 122 табл 5	Масло слив	20	0,16	14,5	0,26	132,2
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4	5,5	25	119
544	Какао	200	4,6	1,6	27,3	160
	Итого	620	26,6	42,5	111	978
	II завтрак					
644	Молоко кип.	200	5,8	5,0	9,6	108
8	Бутерброд с сыром	35	4,94	8,46	7,29	127,5
	Итого	235	10,7	13,5	16,9	235,5
	Обед					
297	Рассольник Ленинградский на кур. бульоне	300	2,48	5,07	10,51	96,63
Стр 540 табл 21	Рыба отварная хек	100	19	2,4	0	99
946	Пюре карт.	250	9,0	12,0	47,4	271,3
Стр 152 табл 7	Зел.горошек	100	3,2	0,2	6,6	40
Стр 144 табл 6	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	29,7	148,5
Стр 144 табл 6	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,9	25,05	130,5
588	Компот из с/ф	200	0,6	0	35,4	140
	Итого	1100	44,2	21,4	154,6	935,4
	Полдник					
Стр 184 табл 9	Яблоко	250	1,0	1,0	24,5	117,5
Стр 214 табл 11	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92
	Итого	450	2,0	1,2	44,7	209,5
	Ужин					
883	Цыпленок отв.	100	35	15	1,4	269
661a	Макароны отв.	150	6,18	6	32,4	213
422	Икра свекольн.	100	2,3	7,4	13,1	129
Стр 144 табл 6	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	29,7	148,5
Стр 144 табл 6	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,9	25,05	130,5
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	56
	Итого	715	53,6	30	115,6	946
	II Ужин					
645	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106
	Итого	200	5,8	5,0	8,0	106
	Итого за день	3320	143	108,6	450,6	3410