

01.03.25г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность
	Завтрак					
203	Запеканка творож со сметаной	150/20	26,4	6,3	21,3	252
25	Суп молочный с макаронами	300	8,7	9,3	28,2	234
Стр 122Табл 5	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4,6	0,5	24,5	119
544	Какао с молоком	200	4,6	1,6	27,3	160
	Итого	730	44,4	24,9	101,4	830
	II Завтрак					
644	Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	108
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4,6	0,5	24,5	119
	Итого	250	10,4	5,5	34,1	227
	Обед					
306	Суп картофельный с бобовыми	300	7,5	6,56	31,0	205,9
883	Цыпленок отварной	100	35	15	1,4	269
661a	Макароны отв. с маслом слив.	250	10,3	10	54	355
стр 503 табл 24	Огурец соленый	60	0,48	0	1,01	7,8
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
стр 214 табл 11	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92
	Итого	1060	64,2	33,6	162,4	1209
	Полдник					
Стр 184 таб 9	Яблоко	250	1,0	1,0	4,5	117,5
	Итого	250	1,0	1,0	4,5	117,5
	Ужин					
482	Капуста тушеная	250	5,75	7,62	28,5	199,3
стр 540 табл 21	Хек отварной	75	14,3	1,8	0	74
537	Рис отварной рассып. с масл сл	200/7	4,51	11,28	49,93	330,16
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	-	14	56
	Итого	897	34,6	22,5	147,2	938,5
	II Ужин					
645	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Итого	200	5,8	5	8	106
	Итого за день	3387	160	92,5	458	3428