

05.03.25г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал
	Завтрак					
Стр 58 табл 2	Яйцо отварное	40	12,7	11,3	0,7	157
стр 152 табл 7	Зеленый горошек	100	3,2	0,2	6,6	40
стр 139 рец 124	Каша пшенная с маслом сливоч	200/10	5,6	6,8	33,6	218
Стр 122 табл 5	Масло слив	15	0,12	10,9	0,2	99,2
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4,6	0,5	24,5	119
643	Какао	200	16,4	15	103,2	321
	Итого	615	42	44,7	169	954
	II завтрак					
стр 214 табл 11	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92
	Итого	200	1,0	0,2	20,2	92
	Обед					
278	Борщ укр	300	2,98	6,22	24,6	150
Стр 365 рец 479	Сельдь сол с луком	100	9	14,2	3,6	178
946	Картофельн. пюре	250	9	12	47,4	271,3
422	Икра свекольная	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
588	Компот с/ф	200	0,6	0	35,4	140
	Итого	1100	33,8	41,6	178,9	1147
	Полдник					
644	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
8	Бутерброд с повидлом	65	1,31	3,78	20,35	118,9
	Итого	265	7,1	8,8	29,9	227
	Ужин					
341	Запеканка капустная	235	31,9	16	24,3	369
8	Бутерброд с сыром	35	4,94	8,46	7,29	127,25
630	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,4	1,6	17,4	87
Стр 184 табл 9	Яблоко	250	1,0	1,0	4,5	118
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
	Итого	885	49,1	28,9	108	980
	II ужин					
645	Кефир	200	5,8	5	8	106
Стр 138 табл 6	Батон	25	2,3	0,25	12,25	59,5
	Итого	225	8,1	5,25	20,25	165,5
	Итого за день	3290	141	129,5	526	3566