

13.03.24г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход Г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность
	<b>Завтрак</b>					
25	Суп молочн. с макаронами	200	5,8	6,2	18,8	156
270	Сырники со сметаной	150/20	26,2	19,6	33	413
Стр 122 табл 5	Масло сливочн	15	0,12	10,9	0,2	99,2
Стр 138 табл 6	Батон пшен	50,	4	0,5	24,5	119
Стр 358 рец 637	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116
	<b>Итого</b>	635	37.5	39,2	99	903
	<b>II Завтрак</b>					
стр 214 табл 11	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>	200	1	0.2	20.2	92
	<b>Обед</b>					
300	Суп из овощей	300	3,0	4,5	18,65	74,22
423	Тефтели мясные с рисом	115	8,51	10	10,6	165
стр 139 рец 124	Каша пшеничная	200/10	63	8,6	34,9	245
305	салат из квашенной капусты	100	0,8	4,9	1,6	59
Стр.114р82	Напиток яблочный	200	0	0	26,4	100
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 184 табл 9	Яблоко свеж	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	<b>Итого</b>	1325	86.8	30,7	171,4	1040
	<b>Полдник</b>					
644	Молоко кип	200	5,8	5	9,6	108
8	Бутерброд с повидлом	65	1,31	3,78	20,35	118,9
	<b>Итого</b>	265	7,1	8,8	30.0	227
	<b>Ужин</b>					
305	Рыба скумбрия припущ	75	13.5	9.9	0	143,2
946	Картофельное пюре	250	9,0	12	47,4	271,3
Стр 566 Табл 24	Икра кабачковая	100	1,8	8,9	7,7	119
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	0,2	0	14	56
	<b>Итого</b>	775	34	32.6	124	870
	<b>II Ужин</b>					
645	Кефир	200	5,8	5	8	106
	<b>Итого</b>	200	5.8	5	8	106
	<b>Итого за день</b>	3400	172,2	116,5	453	3130