

14.03.25г.

№ 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
255	Каша гречневая рассып	150/5	4,5	5,1	21,9	151,5
стр 152 табл 7	Зеленый горошек	100	3,1	0,2	6,5	40
Стр 122 Табл 5	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	130
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4,6	0,5	24,5	119
544	Какао с молоком	200	4,6	4,6	27,3	160
	Итого:	565	29	36	81	757
	II Завтрак					
644	Молоко кипяченое	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					
Стр 125 рец. 98	Суп картофельный	300	3	3	24,6	141
305	Рыба отварная скумбрия	100	18	13,2	0	191
946	Картофельное пюре	250	9,0	12,0	47,4	271,3
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
305	Салат из квашенной капусты	100	0.8	4.9	1.6	59
588	Компот с/ф	200	0,6	0	35,4	140
	Итого:	1100	41,3	35,0	163.7	1081
	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					
449	Плов с цыпленком	300	19,5	26	27,63	426
Стр 566 табл 24	Икра кабачковая конс	100	1,9	0,9	7,8	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
828	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	0	14,0	56
	Итого:	765	31.6	28,7	104.2	880
	II Ужин					
645	Кефир	200	5,8	5,0	8	106
Стр 138 табл 6	Батон	35	2,8	0,35	17,1	41,6
	Итого:	235	8,6	5,3	25,1	147,6
	Итого за день:	3350	123	119.8	435,8	3311