

16.03.25г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность
	Завтрак					
661а	Макароны отварные	150	6,2	6,0	32	213
стр 58 табл 2	Яйцо отварное	1шт/40г	12,7	11,5	0,7	157
стр 566 табл 24	Икра кабачковая	100	1,9	0,9	7,8	119
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
стр 358рец 637	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116
	Итого	560	27	35	87,6	854
	II завтрак					
644	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108
Стр 138 табл 6	Батон	35	2,8	0,35	17,1	41,6
	Итого	235	8,6	5,35	26,7	149,6
	Обед					
306А	Суп с зеленым горошком	300	2,82	5,17	20,25	136,12
305	Скумбрия припущенная	100	18,0	13,2	0	191
482	Капуста тушеная	250	5,75	7,62	28,05	199,3
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
588	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140
стр 184 табл 9	Яблоко	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Итого	1250	38	29	163	1063
	Полдник					
стр 214 табл 11	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,2	92
8	Бутерброд с сыром	35	4,94	8,46	7,29	127,25
	Итого	235	5,94	8,6	29,5	219,2
	Ужин					
883	Цыпленок отварной	100	35	15	1,4	269
946	Пюре картофельное	250	9,0	12,0	47,4	271,3
422	Икра морковная	100	22,2	7,5	11,5	123
стр 152 таб 7	Зеленый горошек	100	3,1	0,2	6,5	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
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	56
	Итого	915	79,4	36,5	135,5	1038
	II Ужин					
645	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106
	Итого	200	5,8	5,0	8,0	106
	Итого за день	3160	159	110,9	450	3430