

19.03.25г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал
	Завтрак					
255	Каша гречневая	200/7	5,6	6,7	26,9	189,4
Стр 58 табл 2	Яйцо отварное	40	12,7	11,3	0,7	157
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
544	Какао с молоком	200	4,6	1,6	27,3	160
Стр 184 табл 9	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5
	Итого	762	29,3	31,5	99,8	832
	II завтрак					
644	Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	108
	Итого	200	5,8	5	9,6	108
	Обед					
278	Борщ украинский	300	2,98	6,22	24,6	150
Стр 365 рец 479	Сельдь соленая с луком	100	9	14,2	3,6	178
946	Картофельное пюре	250	9	12	47,4	271,3
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
585	Компот из свеж яблок	200	0,2	0,2	26,4	108
	Итого	1060	31,6	34,4	157,8	994
	Полдник					
стр 214 таб 11	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92
8	Бутерброд с повидлом	65	1,31	3,78	20,35	118,9
	Итого	265	2,31	4,0	40,6	210,9
	Ужин					
828	Плов с говядиной	250	20,06	28,93	51,9	548,47
422	Икра свекольная	100	2,3	7,4	13,1	129
630	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,4	1,6	17,4	87
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	715	33,7	39,7	137,2	1043
	II ужин					
645	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Итого	200	5,8	5	8	106
	Итого за день	3202	108,5	119,6	452,6	3294