

15.09.24г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность
	<b>Завтрак</b>					
стр 387 рец 513	Каша рисовая с изюмом	210	3,3	8,5	50,1	291
стр 566 табл 24	Икра кабачковая	100	1,9	0,9	7,8	119
Стр 58 табл 2	Яйцо отварное	1шт/40гр	12,7	11,5	0,7	157
стр 122 табл 5	Масло слив	20	0,16	14,5	0,26	132,2
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4	5,5	25	119
544	Какао	200	4,6	1,6	27,3	160
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>26.6</b>	<b>42.5</b>	<b>111.6</b>	<b>1090</b>
	<b>II завтрак</b>					
644	Молоко кип.	200	5,8	5,0	9,6	108
8	Бутерброд с сыром	35	4,94	8,46	7,29	127,5
	<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>10,7</b>	<b>13,5</b>	<b>16,9</b>	<b>235,5</b>
	<b>Обед</b>					
297	Рассольник Ленинградский на кур. бульоне	300	2,48	5,07	10,51	96,63
Стр 540 табл 21	Рыба отварная хек	100	19	2,4	0	99
946	Пюре карт.	250	9,0	12,0	47,4	271,3
Стр 152 табл 7	Зел.горошек	100	3,2	0,2	6,6	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
588	Компот из с/ф	200	0,6	0	35,4	140
	<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>44,2</b>	<b>21,4</b>	<b>154,6</b>	<b>935,4</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>2,0</b>	<b>1,2</b>	<b>44,7</b>	<b>209,5</b>
	<b>Ужин</b>					
883	Цыпленок отв.	100	35	15	1,4	269
661a	Макароны отв.	150	6,18	6	32,4	213
422	Икра свекольн.	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
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	56
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>53,6</b>	<b>30</b>	<b>115,6</b>	<b>946</b>
	<b>II Ужин</b>					
645	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>106</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3320</b>	<b>142.9</b>	<b>108.6</b>	<b>450.6</b>	<b>3411</b>