

16.09.24г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	Калорий-ность Ккал
	Завтрак					
284	Омлет	110	11,97	15,5	6,39	213,04
стр 566 табл 24	Икра кабачковая	100	1,9	0,9	7,8	119
255	Каша гречневая рассып	150/5	4,5	5,1	21,9	151,5
Стр 122 табл 5	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,2	130
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4,6	0,5	24,5	119
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	56
	Итого	650	23,3	36,5	74,8	788,5
	II Завтрак					
644	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4,6	0,5	24,5	119
	Итого	250	10,4	5,5	34,1	227
	Обед					
306	Суп картофель с бобовыми	300	7,5	6,56	31,0	205,9
449	Плов из птицы	300	19,5	26	21,63	426
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
588	Компот с/ф	200	0,6	0	35,4	140
	Итого	1010	37,9	34,3	143,8	1059
	Полдник					
74	Кисель молочный	200	5,2	6	36,8	220
	Итого	200	5,2	6	36,8	220
	Ужин					
430	Картофельная Запеканка с мясом	243	19,5	26	27,63	426
305	Салат из квашенной капусты	100	0,8	4,9	1,6	59
стр 152 таб 7	зеленый горошек конс	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
Стр 184 табл 9	Апельсин	250	2,3	0,5	20,2	107
стр 214 таб 11	Сок фрукт.	200	1	0,2	20,2	92
	Итого	1043	36,6	33,6	130,9	1003
	II Ужин					
645	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106
	Итого	200	5,8	5,0	8,0	106
	Итого за день	3353	119,3	121	427,6	3403,5