

10.04.24Г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал
	<b>Завтрак</b>					
стр 74	Сосиска отварная	50	5,2	10	0,4	112
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
	<b>Итого</b>	812	34,5	41,5	100,2	944
	<b>II завтрак</b>					
644	Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	108
	<b>Итого</b>	200	5,8	5	9,6	108
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого</b>	1060	31,6	34,4	157,8	994
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого</b>	265	2,31	4,0	40,6	210,9
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого</b>	715	33,7	39,7	137,2	1043
	<b>II ужин</b>					
645	Кефир	200	5,8	5	8	106
	<b>Итого</b>	200	5,8	5	8	106
	<b>Итого за день</b>	3252	113,7	129,6	453	