

09.12.24г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал
	Завтрак					
Стр 58 табл 2	Яйцо	1шт/40г	12,7	11,5	0,7	157
Стр 152 табл 7	Зел.горошек	100	3,2	0,2	6,6	40
Стр 139 рец 124	Каша пшено с маслом слив	210	5,6	6,8	33,6	218
Стр 122 табл 5	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	130
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4	5,5	25	119
544	Какао	200	4,6	1,6	27,3	160
	Итого:	620	30,3	40	93,4	824
	II Завтрак					
Стр 184 табл 9	Яблоко	250	1,0	1,0	24,5	117,5
стр 214 табл 11	Сок фрукт	200	1	0,2	20,2	92
	Итого:	450	2	1,2	44,7	209,5
	Обед					
Стр 125 рец 98	Суп картофельный	300	3	3	24,6	141
461	Биточки куриные	75	14	5,4	7,05	132
537	Рис отварной рассып. с маслом сл	200/7	4,51	11,28	49,93	330,16
555	Салат из квашенной капусты	140	2,24	10,7	5,86	125
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
229	Напиток лимонный	200	0	0	24,2	94
	Итого:	1072	33,6	32	166	1101
	Полдник					
644	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108
8	Бутерброд с сыром	35	4,94	8,46	7,29	127,25
	Итого:	235	10,74	13,4	16,9	235,2
	Ужин					
946	Картофельное пюре	250	9,0	12,0	47,4	271,3
339	Мясо тушеное, соус	75/75	26,5	10	5,2	217
Стр 566 табл 24	Икра кабачковая конс	100	1,9	0,9	7,8	119
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:	865	47,5	24,7	129	942,3
	II Ужин					
645	Кефир	200	5,8	5	8	106
Стр 138 табл 6	Батон	35	2,8	0,35	17,1	41,6
	Итого:	235	8,6	5,35	25	147,6
	Итого за день	3477	132,8	117	475,6	3460