

10.12.24г.



№ рецепта	Наименование Блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал
	Завтрак					
364	Суп молочный с крупой манной	300	5,2	6,2	17,2	146
203	Запеканка творожная	150/20	26,4	6,3	21,3	252
Стр 122 табл 5	Масло слив	20	0,2	14,4	0,2	130
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4,	0,5	24,5	119
544	Какао	200	4,6	4,6	27,3	160
	Итого	740	40,4	32	90,5	807
	II Завтрак					
644	Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	108
	Итого	200	5,8	5	9,6	108
	Обед					
307	Суп с макаронами	300	3,63	3,9	22	124,9
341	Запеканка капустная мясная	235	31,9	16,0	24,3	369
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 сухофрукты	200	0,6	0	35,4	140
Стр 184 табл 9	Яблоко	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Итого	1135	47	22,7	161	1030
	Полдник					
стр 214 табл 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	40,6	211
	Ужин					
305	Рыба отварная скумбрия	75	13,5	9,9	0	143,2
946	Картоф пюре	250	9,0	12,0	47,4	271,3
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
422	Икра морковная	100	2,2	7,5	11,5	123
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56,0
	Итого	790	35	31	127,7	873
	II Ужин					
645	Кефир	200	5,8	5,0	8	106
	Итого	200	5,8	5,0	8	106
	Итого за день	3330	136	100	437	3135