



14 марта 2024 Г

№ рецепта	Наименование блюда	Выход Г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал	содержание витаминов и микроэлементов			
							С, мг	Mg, мг	Ca, мг	Fe, мг
	<b>Завтрак</b>									
364	Суп молочн. гречневый	300	6	6,6	19	160	1,3	16,16	122,7	0,18
203	запеканка творожная со сметаной	150/20	26,4	6,3	21,3	252	0,5	35	170	0,8
Стр 122 табл 5	Масло сливочн	15	0,12	10,9	0,2	99,2	0,03		3,6	
Стр 138 табл 6	Батон пшен	100	8	1	49	238	7	33	23	4
Стр 358 рец 637	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,4		34	
	<b>II Завтрак</b>									
стр 212 табл.11	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	80	22	36	0,6
	<b>Обед</b>									
98 стр 125	Суп картофельный	300	3,0	3,0	24,6	141				
423	тефтели мясные	173	12,72	15	15,9	247,5	1,55	0,105	36	1,35
стр 562 табл24	кукуруза консерв	75	3	0,1	16	90	12	36	30	4
стр 152 табл 7	зеленый горошек конс	75	2,32	0,15	4,9	30	7,5	15,8	15	0,52
Стр 144 табл 6	Хлеб ржан	150	9,9	1,8	59,4	297		0,12	43,5	5,85
	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	8	0,08	40	0,4
	<b>Полдник</b>									
стр 186 табл9	банан	250	3,75	1,25	52	240	25	103	20	1,8
	<b>Ужин</b>									
208	Суфле рыбное минтай	100	19	8	3,5	168				
946	Картофельное пюре	250	9,0	12	47,4	271,3			36	
Стр 566 Табл 24	Икра кабачковая	100	1,8	8,9	7,7	119	7	15	40,1	0,7
Стр 144 табл 6	Хлеб пш	150	12	1,5	72,3	354		0,24	34,5	3
628	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		6	12	0,8
	<b>II Ужин</b>									
645	Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	28	240	0,2
	<b>Итого</b>	3208	126,8	84	484	3215	152	311	936	24,2