

15.03. 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
	Завтрак									
452	Пудинг творожный	200/20	28,3	23,2	40,9	498	0,5 1,8	0,2	277	
364	Суп мол. с крупой манной	300	5,2	6,2	17,2	146	1,3	16,16	122,72	0,18
Стр 122 Табл 5	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	130	0 0,04		4,8	
Стр 138 табл 6	Батон пшен	100	8,0	1,0	49,1	238		34	23,0	2,0
630	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	17,4	87	0 0,8	12	66	
	II Завтрак									
644	Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	108	2,6	28	240	0,2
	Обед									
283	Щи с капустой	400	7,42	18,58	16,3	236,6				
883	цыпленок отварной	100	35	15	1,4	269	1,9	25	4	2,1
661a	макароньы отварные	150	0,2	6,0	32	213	0	0,8	12	7,8
табл 24	огурец	60	0,48	0	1,02	7,8	3	8,4	13,8	0,36
Стр 144 табл 6	Хлеб ржан	150	9,9	1,8	59,4	297	0	70,5	43,5	5,85
588	Компот с/ф	200	0,6	0	35,4	140	5,4	4	12	0,8
	Полдник									
229	Напиток лимонный	200	0	0	24,2	94				
681	Оладьи пшен	150	9,29	10,52	47,4	320		50	35	2
	Ужин									
табл 74	сосиска отв	100	10,4	20	0,8	224	0	16	12	0,9
422	икра свекольн.	100	2,3	7,4	13,1	129	6,6	18	39	6,6
С144 т6	Хлеб пш	150	12	1,5	72,3	354		0,24	34,5	3
946	пюре карт	150	5,4	7,2	28,4	162,7			21,6	
628	Чай с сахар.	200/15	0,2	-	14	56	0	6	12	0,8
Стр 184 табл 9	Яблоко	250	1,0	1,0	24,5	117,5	25,0	0,05	40	5,5
	II Ужин									
645	Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	28	240	0,2
	Итого	3613	148,8	145,4	464,5	3934	49	344	1239	26,3