



20.04.24г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
	Завтрак					
452	Пудинг творожный	200/20	28,3	23,2	40,9	498
364	Суп мол. с крупой манной	300	5,2	6,2	17,2	146
Стр 122 Табл 5	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	130
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4,0	0,5	24,5	119
630	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	17,4	87
	Итого:					
	II Завтрак					
стр 214 табл 11	Сок ябл.	200	1,0	0,2	20,2	92
	Итого:					
	Обед					
307	Суп с макаронами.	300	3,63	3,9	22	124,9
Стр 243 рец 283	Суфле из цыпленка	110	19,3	10,7	4,6	190
946	Картофельное пюре	250	9,0	12,0	47,7	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
588	Компот с/ф	200	0,6	0	35,4	140
	Итого:					
	Полдник					
Стр 184 табл 9	Яблоко	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Итого:					
	Ужин					
стр 486 табл 21	Рыба минтай отв.	100	16	0,9	0	74
422	Икра свекольная	100	2,3	7,4	13,1	129
537	Рис отварной рассып. с маслом сл	200/7	4,51	11,28	49,93	330,16
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	-	14	56
	Итого:					
	II Ужин					
645	Кефир	200	5,8	5	8	106
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4,0	0,5	24,5	119
	Итого:					
	Итого за день:					