



21.04.24г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность
	<b>Завтрак</b>					
661а	Макароны отварные	150	6,2	6,0	32	213
стр 58 табл 2	Яйцо отварное	1шт/40г	12,7	11,5	0,7	157
стр 566 табл 24	Икра кабачковая	100	1,9	0,9	7,8	119
Стр 122 табл.5	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	130
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4,6	0,5	24,5	119
стр 358рец 637	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>27</b>	<b>35</b>	<b>87,6</b>	<b>854</b>
	<b>II завтрак</b>					
644	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108
Стр 138 табл 6	Батон	35	2,8	0,35	17,1	41,6
	<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>8,6</b>	<b>5,35</b>	<b>26,7</b>	<b>149,6</b>
	<b>Обед</b>					
306А	Суп с зеленым горошком	300	2,82	5,17	20,25	136,12
305	Скумбрия припущенная	100	18,0	13,2	0	191
482	Капуста тушеная	250	5,75	7,62	28,05	199,3
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
588	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140
стр 184 табл 9	Яблоко	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	<b>Итого</b>	<b>1250</b>	<b>38</b>	<b>29</b>	<b>163</b>	<b>1063</b>
	<b>Полдник</b>					
стр 214 табл 11	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,2	92
8	Бутерброд с сыром	35	4,94	8,46	7,29	127,25
	<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>5,94</b>	<b>8,6</b>	<b>29,5</b>	<b>219,2</b>
	<b>Ужин</b>					
883	Цыпленок отварной	100	35	15	1,4	269
946	Пюре картофельное	250	9,0	12,0	47,4	271,3
422	Икра морковная	100	22,2	7,5	11,5	123
стр 152 таб 7	Зеленый горошек	100	3,1	0,2	6,5	40
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
	<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>79,4</b>	<b>36,5</b>	<b>135,5</b>	<b>1038</b>
	<b>II Ужин</b>					
645	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>106</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3160</b>	<b>159</b>	<b>110,9</b>	<b>450</b>	<b>3430</b>