

27.02.25г.



№ рецепта	Наименование блюда	Выход Г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал
	<b>Завтрак</b>					
270	Сырники	150/20	26,2	19,6	33	413
364	Суп молочный рисовый	300	5	6,2	19	152
Стр 122 табл 5	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99,2
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4	0,5	24	119
630	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,4	87
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>36,7</b>	<b>39</b>	<b>93,6</b>	<b>870</b>
	<b>II Завтрак</b>					
644	Молоко кип	200	5,8	5	9,6	108
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4	0,5	24	119
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,8</b>	<b>5,5</b>	<b>155,8</b>	<b>1258</b>
	<b>Обед</b>					
297	Рассольник Ленинградский	300	2,48	5,07	10,51	96,63
427	Котлета говяж	75	19,5	26	27,6	426
стр 139 рец 124	Каша пшеничная	200/10	63	8,6	34,9	245
стр 566 табл 24	Икра кабачковая	100	1,9	0,9	7,8	119
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
Стр 214 табл 11	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>24,5</b>	<b>117,5</b>
	<b>Полдник</b>					
Стр 184 табл 9	Яблоко свежее	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>24,5</b>	<b>117,5</b>
	<b>Ужин</b>					
стр 538 табл 21	Рыба хек отварной	75	14,3	1,8	0	74
946	Картофельное пюре	250	9,0	12	47,4	271,3
555	Салат из квашенной капусты	140	2,24	10,7	5,86	125
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	0,2	0	14	56
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>35,6</b>	<b>26,3</b>	<b>122</b>	<b>805</b>
	<b>II Ужин</b>					
645	Кефир	200	5,8	5	8	106
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2385</b>	<b>186,7</b>	<b>119</b>	<b>437,5</b>	<b>3384</b>