

27.03.24г.

№ 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>										
Стр 74	Сосиска отварная	100	10,4	20	0,8	224	0	16	24	1,8
482	Капуста туш	250	5,75	7,62	28,05	199,3	42,6	0,08	145	2
Стр 122 табл 5	Масло слив	15	0,12	10,9	0,2	99,2			3,6	0,03
Стр 138 табл 6	Батон пш	100	8	1	48	238	7	34	23	4
643	Какао	200	16,4	15	103,2	321	1,3			
<b>II завтрак</b>										
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4	0,02	14	2,3
<b>Обед</b>										
278	Борщ укр	300	2,98	6,22	24,6	150	30,68	29,96	40,3	1,33
Стр 365 рец 479	Сельдь сол с луком	100	9	14,2	3,6	178				
946	Картофельн. пюре	250	9	12	47,4	271,3			36	
422	Икра свекольная	100	2,3	7,4	13,1	129	6,6	18	39	6,6
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
<b>Полдник</b>										
644	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	28	240	0,2
8	Бутерброд с джемом	65	1,31	3,78	20,35	118,9	0,11	3,55	7,03	0,45
<b>Ужин</b>										
341	Запеканка капустная	235	31,9	16	24,3	369				
8	Бутер с сыром	35	4,94	8,46	7,29	127,25	0,23	9,63	11,7	0,35
630	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,4	1,6	17,4	87	0,6	12	66	0,8
Стр 184 табл 9	Яблоко	250	1,0	1,0	4,5	118	25	23	40	5,5
Стр 144 табл 6	Хлеб пш	150	12	1,5	72,3	354		0,24	34,5	3
<b>II ужин</b>										
645	Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	28	240	0,2
	Итого	3300	140	138,7	547,7	3726	127,5	277	1019	37