

14.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У		
2 неделя 3 день							
Завтрак	Каша из круп (пшеничная)	150/200	7,7	12,88	34,28	283,9	№172
	Какао с молоком	180/200	3,78	3,2	15,5	106,8	№397
	Хлеб пшеничный	30/40	2,5	7,5	14,6	136	№701
Итого за завтрак		360/440	13,98	23,58	64,38	526,7	
2 Завтрак	Сок мультифруктовый	100	0,5	-	12,7	52,67	№399е
	Икра морковная	40/60	1,41	2,8	7,4	60,06	№546
	Суп из овощей	180/200	7,08	5	9,9	109,5	№770
	Каша перловая рассыпчатая	120/130	5,04	5,3	32,3	200	№124
	Котлеты мясные	60/80	10,871	8,2	11,3	162,2	№282
	Компот из сушеных фруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113	№376
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5	№700
Итого за обед		620/720	27,191	21,82	110,51	749,26	
Полдник	Омлет	150	5	4,3	38,3	211,5	№188
	Хлеб пшеничный	20/20	2,5	7,5	14,6	136	№701
	Напиток из плодов шиповника	180/200	0,68	0,28	18,98	81,34	№398
Итого за полдник		360/390	81,8	12,08	71,88	428,84	
Итого за день		1440/1650	49,851	57,48	259,47	1757,47	

