

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 2, 30.01.2024г.</b>							
завтрак	Каша геркулесовая	150/200	4,05/5,39	5,69/6,38	25,25/32,01	168/207	182
	Бутерброд с маслом	34/45	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/14,62	121/136	1
	Какао	180/200	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	416
итого за завтрак		364/445	6,94/9,04	12,46/15,23	47,54/59,63	364/433	
2-ой завтрак	Сок	100			11,5	46	414
обед	Суп Гороховый	180/200	1,56/2,21	1,83/2,44	12,1/16,1	92,5/185,8	88
	Жаркое домашнему	150/200	18,35/22,02	4,70/6,79	16,32/19,95	180,00/259,00	276
	Компот из апельсинов	180/200	0,09/0,14	0,01/0,015	16,3/18,45	63,14/72,27	
	Хлеб	30/40	1,98/3,75	0,36/2,47	0,36/0,45	54,3/0,45	1
итого за обед		540/640	21,98/28,12	6,9/11,715	45,08/54,95	389,94/517,52	
полдник	Печенье	40/40	2,8/2,8	6,4/6,4	26,4/26,4	176/176	452
	Молоко	180/200	5,48/6,38	4,88/5,68	9,07/5,68	102/119	419
итого за полдник		220/240	8,28/9,18	11,28/12,08	35,47/32,08	278/295	
ужин	Яйцо отварное	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	63/63	227
	Винегрет	50/50	1,368/1,368	3,523/3,523	4,669/4,669	54,68/54,68	32
	Чай п/сладкий	180/200	0,04/0,04	0,01/0,01	0,009/0,01	39,94/39,94	10
	Хлеб	30/40	1,50/1,79	0,19/0,23	9,18/10,96	44,33/52,96	10
	Банан	100	1,1/1,1	0,3/0,3	20,2/20,2	89/89	
итого за ужин		370/430	9,088/9,378	8,623/8,663	34,338/36,119	290,95/299,58	
Итого за день:		1594/1847	47,848/55,718	40,063/47,688	162,48/194,28	1368,89/1591,1	



Романовская М.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766791

Владелец Романовская Марина Сергеевна

Действителен с 18.08.2023 по 17.08.2024