

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 4, 21.03.2024г.							
завтрак	Каша кукурузная	150/200	3,30/4,40	4,5/6	16,8/22,4	118,5/158	45
	Бутерброд с маслом, повидлом	34/15/45/15	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/14,42	121/136	1
	Какао с молоком	180/200	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	416
итого за завтрак		379/460	7,48/9,82	13,58/18,052	30,282/39,7	290,32/361,2	
2-ой завтрак	Снежок	100			11,5	46	414
обед	Суп «Борщ» со сметаной	200/250	1,8/1,8	2,38/2,38	9,88/9,88	79,87/79,87	204
	Рыба в овощах	60/80	9,78/9,78	11,66/11,66	16,41/16,41	210,00/210,00	284
	Соус томатный	30/40	0,35/0,464	1,26/1,681	2,41/3,207	22,35/29,80	366
	Перловка отварная	130/150	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	17,1/21,7	179
	Компот из яблок	180/200	2/2,5		22/28	89,04/113,02	233
	Хлеб	30/40	1,98/3,75	0,36/2,47	0,36/0,45	54,3/64,5	1
итого за обед		630/760	18,57/19,494	2,33/2,34	11,31/14,32	569,36/571,1	
полдник	Сухарь	40/40	2,67/2,67	1,1/1,1	26/26	135/135	452
	Чай с молоком	180/200	5,48/6,38	4,88/5,68	9,07/5,68	77/89,6	413
итого за полдник		220/240	10,18/11,08	5,98/6,78	35,07/31,68	237/254	
ужин	Вареники ленивые из творога со сгущённым молоком	125/155	5,68/7,67	4,36/4,36	27/36,12	171/217	230
	Чай	180/200	5,48/6,38	4,88/5,68	9,07/5,68	77/89,6	410
	Хлеб	20/30	1,05/1,79	0,19/0,29	9,18/10,96	49,39/52,96	10
	Мандарин	100	0,81	0,31	13,34	53	
итого за ужин		425/485	6,04/8,41	6,95/8,99	36,18/37,09	229,61/279,90	10
Итого за день:		1754/2045	42,27/48,84	46,86/58,32	183,137/199,77	1370,39/1512,2	



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766791

Владелец Романовская Марина Сергеевна

Действителен с 18.08.2023 по 17.08.2024