

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 5, 22.03.2024г.							
завтрак	Каша рисовая	180/200	4,39/ 5,96	7,46/ 9,95	20,11/ 26,8	166/ 221,38	34
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/4/ 40/10/10	6,85/7,17	12,1/13,8 6	10,36/ 11,79	121/ 136	1
	Кофе	180/200	0,360/ 0,400	0,091/ 0,102	0,072/ 0,080	2,520/ 2,800	410
итого за завтрак		394/ 445	7,48/ 9,82	13,581/ 18,052	30,282/ 39,7	290,32/ 361,2	
2-ой завтрак	Йогурт	100/100	4,6/4,6	4,6/4,6	27/27	105/105	414
обед	Суп «Домашний»	200/ 250	1,36/ 1,70	3,85/ 4,82	5,35/ 6,69	61,60/ 77,00	53
	Тушёная капуста с мясом	180/200	2,216/ 2,410	3,87/9,2	4,2/8,6	9,35/78/24	143
	Чай с молоком	180/200			6,0/8,0	20,7/29,92	264
		30/40	1,98/ 3,75	0,36/ 2,47	0,36/ 0,45	54,3/ 0,45	1
		590/690	18,57/ 19,494	2,33/ 2,34	11,31/ 14,32	186,11/ 271,1	
полдник	Печенье	40/40	2,67/ 2,67	1,1/1,1	26/26	135/135	452
	Чай с молоком	180/200			6,0/8,0	20,7/29,92	264
итого за полдник		220/240	10,18/ 11,08	5,98/ 6,78	35,07/ 31,68	237/254	
ужин	Суп молочный пшеничный	150/ 200	4,05/ 5,39	5,69/ 6,38	25,25/ 32,01	168/ 207	182
	Чай сладкий	180/200	0,04/ 0,04	0,01/ 0,01	0,009/ 0,01	39,94/ 39,94	10
	Хлеб	20/30	1,05/ 1,79	0,19/ 0,29	9,18/ 10,96	49,39/ 52,96	10
итого за ужин		350/430	6,04/ 8,41	6,95/ 9,3	36,189/ 37,09	229,61/ 279,90	10
Итого за день:		1654/ 1905	42,27/ 48,84	46,86/ 58,32	183,137/ 199,77	1372,29/ 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



Романовская М.С.