

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 4, 18.04.2024г.							
завтрак	Каша пшённая	180/200	4,39/ 5,96	7,46/ 9,95	20,11/ 26,8	166/ 221,38	34
	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	13,581/ 18,052	30,282/3 9,7	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
	Салат томатный	30/40	0,35/ 0,464	1,26/ 1,681	2,41/ 3,207	22,35/ 29,80	366
	Пловка овощная	130/150	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/ 36,31	17,1/21,7	179
	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/ 0,45	1
итого за обед		630/760	18,57/ 19,494	2,33/ 2,34	11,31/ 14,32	569,36/ 571,1	
полдник	Печенье	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 с молочным соусом	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
итого за ужин		325/385	6,04/ 8,41	6,95/ 9,3	36,189/ 50,9	229,61/ 279,90	10
Итого за день:		1654/ 1945	42,27/ 48,84	46,86/ 58,32	188,137/ 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

