

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 4, 07.11.2024г.							
завтрак	Каша ячневая	180/200	4,39/ 5,96	7,46/ 9,95	20,11/ 26,8	166/ 221,38	34
	Хлеб с маслом	34/45	1,89/ 2,45	5,69/ 7,55	11,46/ 14,62	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	Снежок	100			11,5	46	414
обед	Суп «Щи»	200/250	1,8/1,8	2,38/2,38	9,88/ 9,88	79,87/ 79,87	88
	Пюре картофельное	130/150	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/ 36,31	17,1/21,7	179
	Котлета рыбная	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
	Компот из кураги	180/200	0,52/ 0,68		15,59/ 20,57	60,86/ 80,24	
	Нарезка из свежего огурца		0,9	4,95	3,78		14
	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	20,110/ 24,044	20,020/ 22,821	71,900/ 86,827	444,48/ 422,06	
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	Запеканка творожная	120/150	5,68/ 7,67	4,36/ 4,36	27/ 36,12	171/ 217	6.6
	Соус молочный	15/30	0,29/0,58	0,68/1,36	1,99/ 3,98	15/23/ 30,45	369
	Чай п/сладкий	180/200	0,04/ 0,04	0,01/ 0,01	0,009/ 0,01	39,94/ 39,94	10
	Яблоко	100/100	0,26/0,26	0,17/0,17	13,81/ 13,81	52/52	
итого за ужин		315/380	6,04/ 8,41	6,95/ 9,3	36,189/ 37,09	229,61/ 279,90	10
Итого за день:		1699/ 1775	42,27/ 48,84	46,86/ 58,32	183,137/ 199,77	1372,29/ 1512,2	

