

Неделя 3 Понедельник

12.05.2025 г.

Завтрак

Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)

28

1.6

6

9.9

54-13к Каша молочная пшеничная (200гр)

200

6.8

6.5

24.4

54-23гн Кофейный напиток с молоком (180гр)

180

2.9

2.2

10.5

Итого за Завтрак

408

11.3

14.7

44.8

Рекомендуемая величина

10.8

12

52.2

Второй завтрак

Пром. Фрукты свежие (апельсин)

230

2.1

0.5

18.6

Итого за Второй завтрак

230

2.1

0.5

18.6

Рекомендуемая величина

2.7

3

13.05

Обед

10 Салат с зеленым горошком и луком (60гр)

60

1.3

2.7

4.9

54-11с Суп с рисовой крупой "Крестьянский" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)

208

2.1

3.9

15.7

54-9г Овощное рагу (150гр)

150

2.3

3.8

12.6

54-22м Суфле из мяса кур (80гр)

80

17.6

21

3.2

Пром. Напиток витаминизированный (180гр)

180

0

0

11.5

Пром. Хлеб пшеничный

20

1.5

0.2

9.8

Пром. Хлеб ржаной

40

2.6

0.5

15.8

Итого за Обед

738

27.4

32.1

73.5

Рекомендуемая величина

18.9

21

91.35

Полдник

54-4гн Чай с молоком (180гр)

180

2.6

2

10.3

454-1 Пирожок с повидлом и морковью (70гр)

70

5.5

8.7

31.3

Итого за Полдник

250

8.1

10.7

41.6

Рекомендуемая величина

8.1

9

39.15

Ужин

54-5г Каша перловая (150гр)

150

4

3.6

27.5

54-16м Печень тушеная в томатно- сметанном соусе (60/20гр)

80

11.9

5.5

5.4

54-1хн Компот из сухофруктов (200гр)

200

0.4

0

17.1

Пром. Хлеб ржаной

50

3.3

0.6

19.8

Итого за Ужин

480

19.6

9.7

69.8

Рекомендуемая величина

13.5

15

65.25

Итого за день

2106

68.5

67.7

248.3