

Неделя 3 Понедельник

12.05.2025 г.

Завтрак

Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)

25

1.6

3.8

9.9

79.9

Каша молочная пшеничная (150гр)

150

5.2

4.9

18.6

139.7

Кофейный напиток с молоком (180гр)

180

2.9

2.2

10.5

73.2

Итого за Завтрак

355

9.7

10.9

39

292.8

Рекомендуемая величина

8.4

9.4

40.6

265.4-322

Второй завтрак

Фрукты свежие (апельсин)

230

2.1

0.5

18.6

86.9

Итого за Второй завтрак

230

2.1

0.5

18.6

86.9

Рекомендуемая величина

2.1

2.35

10.15

66.4-91

Обед

Салат с зеленым горошком и луком (40гр)

40

0.8

1.8

3.1

32.4

Суп с рисовой крупой "Крестьянский" со сметаной на курином бульоне (150/5гр)

155

1.5

2.8

11.7

78.3

Овощное рагу (130гр)

130

2

2.9

10.8

77.2

Суфле из мяса кур (70гр)

70

15.4

17.7

2.8

232.3

Напиток витаминизированный (150гр)

150

0

0

9.7

38.8

Хлеб пшеничный

20

1.5

0.2

9.8

46.9

Хлеб ржаной

20

1.3

0.2

7.9

39.1

Итого за Обед

505

22.5

25.6

55.8

545

Рекомендуемая величина

14.7

16.45

71.05

464.5-617.4

Полдник

Чай с молоком (150гр)

150

2.1

1.7

8.8

58.6

Пирожок с повидлом и морковью (60гр)

60

4.7

6

26.2

177.6

Итого за Полдник

210

6.8

7.7

35

236.2

Рекомендуемая величина

6.3

7.05

30.45

199.1-273

Ужин

Каша перловая (120гр)

120

3.2

2.9

22

126.7

Печень тушенная в томатно- сметанном соусе (50/15гр)

65

9.8

4.6

4.3

98.1

Компот из сухофруктов (180гр)

180

0.3

0

15.1

61.8

Хлеб ржаной

40

2.6

0.5

15.8

78.2

Итого за Ужин

405

15.9

8

57.2

364.8

Рекомендуемая величина

10.5

11.75

50.75

331.8-420

Итого за день

1785

57

52.7

205.6

1525.7