

Неделя 3 Среда

16.04.2025 г.

Завтрак

54-1т	Запеканка творожная со сгущенным молоком (130/20гр)	150	24.5	8.1	23.1	263.4
54-2гн	Чай (180гр)	180	0.1	0	0	0.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	350	26.1	8.3	32.9	311.1
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Обед					
45	Салат из квашеной капусты с луком (40гр)	40	0.6	3	2.3	39
166	Рис отварной с овощами (120гр)	120	2.5	3.5	23.4	135
54-18с	Свекольник со сметаной (150/5гр)	155	1.3	2.7	8	61.8
54-3р	Котлеты рыбные (70гр)	70	11.1	2.9	4.9	89.9
355	Соус томатно-сметанный (20гр)	20	0.3	0.7	1.3	12.6
54-5хн	Компот из свежих яблок (150гр)	150	0.1	0.1	7.2	30.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	605	19.4	13.5	68.8	474.2
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Полдник					
Пром.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15.7	62.9
54-16в	Крендель с сахаром (50гр)	50	3.6	3.6	22.7	138.3
	Итого за Полдник	230	3.6	3.6	38.4	201.2
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Ужин					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (8гр)	8	1.9	2.4	0	28.7
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (180гр)	180	7	7.2	22.1	181.1
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3.3	2.6	11.3	81.4
Пром.	Батон	35	2.6	1	18	91.6
	Итого за Ужин	403	14.8	13.2	51.4	382.8
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Итого за день	1788	64.9	38.8	211.7	1455.9