

Неделя 3 Четверг		17.04.2025 г.				
Завтрак						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1.6	3.8	9.9	79.9	
Каша молочная кукурузная (150гр)	150	4.7	4.9	19	139.5	
Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6	
Итого за Завтрак	355	8.9	10.7	39.2	289	
Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322	
Второй завтрак						
Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	88.8	
Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8	
Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком (40гр)	40	0.7	2.7	3.1	39.4	
Суп картофельный с клецками (150гр)	150	1.5	2.6	8.5	63.5	
Капуста тушеная (130гр)	130	2.7	6.3	7.3	96.6	
Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (60/20гр)	80	8.1	7.3	7.7	128.6	
Компот из замороженных ягод (150гр)	150	0.2	0.1	8.4	35.3	
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7	
Итого за Обед	600	16.7	19.6	56.7	469	
Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4	
Полдник						
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	65	
Сочник с творогом (60гр)	60	6.8	4.5	18.9	143.5	
Итого за Полдник	210	7.6	4.7	34.1	208.5	
Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273	
Ужин						
Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7	
Картофель тушеный в молоке (180гр)	180	4	4.9	22	148	
Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2.9	2.2	10.5	73.2	
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	
Итого за Ужин	430	14.4	12.4	42.6	338.8	
Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420	
Итого за день		1795	48.4	48.2	192.2	1394.1