

Неделя 3 Пятница		18.04.2025 г.			
Завтрак					
Вермишель молочная (150гр)	150	5.7	5.4	19.8	150.5
Чай на молоке (180гр)	180	5	4	14.3	112.9
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак	350	12.2	9.6	43.9	310.3
Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
Второй завтрак					
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					
Салат "Зимний" (40гр)	40	0.7	2.7	4.3	44.6
Суп с бобовыми (горох) и гренками (150/20гр)	170	4.8	2.4	22.1	129.4
Рыба запеченная с картофелем (200гр)	200	13.9	8	19.4	205.4
Компот из сухофруктов (150гр)	150	0.3	0	12.6	51.5
Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за Обед	590	21.7	13.5	70.3	489.6
Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
Полдник					
Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6.2	11.7	25.8	232.8
Чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0.1	0	5.6	23.3
Итого за Полдник	220	6.3	11.7	31.4	256.1
Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
Ужин					
Сложный гарнир (картофель и капуста) (180гр)	180	3.8	6.9	17.1	145.6
Кисель витаминизированный (180гр)	180	0	0	15.4	61.6
Кондитерские изделия (пряники)	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Итого за Ужин	410	6.9	8.5	62.9	356.1
Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
Итого за день	1770	48.1	43.5	228.7	1498.7