

Вторник, 22 апреля 2025 г.

	Неделя 4 Вторник				
	Завтрак				
54-4о	Омлет с сыром (180гр)	180	20.7	21.6	3
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0.1	0	6.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7
	Итого за Завтрак	400	23.8	21.9	29.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
37	Салат "Здоровье" (60гр)	60	1.1	4.5	4
54-4с	Рассольник "Домашний" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2.1	3.9	11.9
54-1г	Макароны отварные (120гр)	120	3.8	3.9	23.2
54-5м	Котлеты из мяса кур (80гр)	80	17.1	17	5.8
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0.2	0.5	1.1
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0.4	0.1	14.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	728	28.8	30.6	86
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	200	6.8	5	11
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.8	4.9	37.2
	Итого за Полдник	250	10.6	9.9	48.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1578	64.2	62.6	183.5