

Среда, 23 апреля 2025 г.

	Неделя 4 Среда				
	Завтрак				
54-4т	Суфле творожное со стуженным молоком (180/20гр)	200	30.5	12.7	29
54-2гн	Чай (180гр)	180	0.1	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
	Итого за Завтрак	400	32.1	12.9	38.8
	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				
54-16з	Винегрет (60гр)	60	1	4.5	5.1
54-5с	Суп с мясными фрикадельками (200/15гр)	215	5	4.8	13.1
133	Картофель тушеный (150гр)	150	2.8	5.8	21.5
54-8р	Суфле из рыбы (80гр)	80	12.6	6.9	4
54-5хн	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0.1	0.1	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
	Итого за Обед	745	25.6	22.8	78
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
Пром.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15.7
469	Булочка с присыпкой (70гр)	70	5.3	8.3	30.6
	Итого за Полдник	250	5.3	8.3	46.3
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1595	64	44.2	183.3