

Понедельник, 28 апреля 2025 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы
		г.	г.	г.	г.
	Неделя 1 Понедельник				
	Завтрак				
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (200гр)	200	7.8	8	24.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2.9	2.2	10.5
	Итого за Завтрак	408	12.3	16.2	45
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	230	2.1	0.5	18.6
	Итого за Второй завтрак	230	2.1	0.5	18.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
10	Салат с зеленым горошком и луком (60гр)	60	1.3	2.7	4.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (200гр)	200	9.6	12.3	14
54-1г	Макароны отварные (120гр)	120	3.8	3.9	23.2
294	Запеканка из печени (80гр)	80	13.7	7	5.8
355	Соус томатно-сметанный (30гр)	30	0.5	1	1.9
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	730	33.4	27.7	89.8
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3
54-16в	Крендель с сахаром (70гр)	70	5.1	4.8	31.2
	Итого за Полдник	250	7.7	6.8	41.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1618	55.5	51.2	194.9