

Маркина Л.П

25 декабря 2023 г.

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	5.44	7.17	30.09	207.60	0.86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2.85	2.41	5.99	42.67	1.17
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.29	4.50	15.49	111.60	
<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>10.58</b>	<b>14.08</b>	<b>51.56</b>	<b>361.87</b>	<b>2.03</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие (яблоки )	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	60	0.79	0.06	4.55	21.80	2.88
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180/15	4.93	3.80	12.68	114.56	6.17
Котлеты рубленые из птицы	70	11.79	13.09	11.51	211.06	0.84
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3	3.99	6.51	17.82	145.86	
Напиток из сухофруктов	180	0.60	0.08	28.81	68.18	0.65
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00
Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	17.82	89.10	
<b>Итого:</b>	<b>708</b>	<b>26.97</b>	<b>24.28</b>	<b>97.49</b>	<b>709.31</b>	<b>10.54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кисломолочный напиток (Кефир)	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.26
Кондитерское изделие	20	3.28	3.28	32.00	192.00	
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8.50</b>	<b>9.30</b>	<b>39.20</b>	<b>282.00</b>	<b>1.26</b>
<b>УЖИН</b>						
Котлеты рыбные	70	8.54	5.43	10.26	124.56	0.22
Пюре Картофельное	140	2.86	4.48	19.08	128.10	16.95
Чай с сахаром	180/6	0.06	0.02	6.02	24.10	0.03
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00
<b>Итого:</b>	<b>426</b>	<b>13.74</b>	<b>10.17</b>	<b>20.12</b>	<b>347.26</b>	<b>17.20</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1840</b>	<b>60.19</b>	<b>58.23</b>	<b>248.17</b>	<b>1747.44</b>	<b>41.03</b>
<b>Итого стоимость питания в день</b>	<b>146.50</b>					

