

	Неделя 3 Понедельник	14.04.2025 г.			
	Завтрак				
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9
54-13к	Каша молочная пшеничная (200гр)	200	6.8	6.5	24.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2.9	2.2	10.5
	Итого за Завтрак	408	11.3	14.7	44.8
	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
54-11с	Суп с рисовой крупой "Крестьянский" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2.1	3.9	15.7
54-9г	Овощное рагу (150гр)	150	2.3	3.8	12.6
54-22м	Суфле из мяса кур (80гр)	80	17.6	21	3.2
Пром.	Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	738	27.4	32.1	73.5
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3
454-1	Пирожок с повидлом и морковью (70гр)	70	5.5	8.7	31.3
	Итого за Полдник	250	8.1	10.7	41.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Ужин				
54-5г	Каша перловая (150гр)	150	4	3.6	27.5
54-16м	Печень тушенная в томатно- сметанном соусе (60/20гр)	80	11.9	5.5	5.4
54-1хн	Компот из сухофруктов (200гр)	200	0.4	0	17.1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8
	Итого за Ужин	480	19.6	9.7	69.8
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25
	Итого за день	2106	68.5	67.7	248.3