

Неделя 3 Вторник

15.04.2025 г.

Завтрак

Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2.3	3	0
Омлет натуральный (180гр)	180	18	18.3	3.3
Чай с сахаром (180гр)	180	0.1	0	6.4
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
Итого за Завтрак	400	22.7	21.5	24.5
Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2

Второй завтрак

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

Салат "Степной" (60гр)	60	1	4.6	7.4
Суп овощной со сметаной (200/8гр)	208	2.2	3.9	10.7
Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0.4	0.1	14.4
Курник с мясным фаршем и картофелем (180гр)	180	16.2	14	48.8
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
Итого за Обед	668	22.4	23.1	97.1
Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35

Полдник

Кисломолочная продукция "Снежок"	200	5.4	5	21.6
Кондитерские изделия (пряники)	50	3	2.4	37.5
Итого за Полдник	250	8.4	7.4	59.1
Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15

Ужин

Макароны отварные (150гр)	150	4.7	5	29
Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом (80/20гр)	100	11.2	3.4	9.4
Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0.2	0	8.4
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6
Итого за Ужин	500	19.9	8.8	71.4
Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25
Итого за день	2018	74.4	61	272.3