

14.04.2025 г.

	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1.6	3.8	9.9	79.9
54-13к	Каша молочная пшеничная (150гр)	150	5.2	4.9	18.6	139.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2.9	2.2	10.5	73.2
	Итого за Завтрак	355	9.7	10.9	39	292.8
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	230	2.1	0.5	18.6	86.9
	Итого за Второй завтрак	230	2.1	0.5	18.6	86.9
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Обед					
10	Салат с зеленым горошком и луком (40гр)	40	0.8	1.8	3.1	32.4
54-11с	Суп с рисовой крупой "Крестьянский" со сметаной на курином бульоне (150/5гр)	155	1.5	2.8	11.7	78.3
54-9г	Овощное рагу (130гр)	130	2	2.9	10.8	77.2
54-22м	Суфле из мяса кур (70гр)	70	15.4	17.7	2.8	232.3
Пром..	Напиток витаминизированный (150гр)	150	0	0	9.7	38.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	585	22.5	25.6	55.8	545
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком (150гр)	150	2.1	1.7	8.8	58.6
454-1	Пирожок с повидлом и морковью (60гр)	60	4.7	6	26.2	177.6
	Итого за Полдник	210	6.8	7.7	35	236.2
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Ужин					
54-5г	Каша перловая (120гр)	120	3.2	2.9	22	126.7
54-16м	Печень тушенная в томатно- сметанном соусе (50/15гр)	65	9.8	4.6	4.3	98.1
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0.3	0	15.1	61.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	405	15.9	8	57.2	364.8
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Итого за день	1785	57	52.7	205.6	1525.7