

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 23.04.2024г

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергет. ценнос.
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1 .Бутерброд с маслом, сыром	10/10/40	3,34	9,08	22,14	178,2
2.Запеканка из творога со сгущенной подливой	75	11,8	10,9	15,05	205,5
3.Какао на молоке	200	3,6	3,3	25,0	144,0
ЗАВТРАК-2					
1. Сок фруктовый / ягодный	150	0,60	0	6,0	27,0
ИТОГО		19,49	23,28	77,34	596,7
ПОЛДНИК:					
1. Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,16	0	1,36	6,0
2 Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250	3,33	6,75	10,72	118,5
курицы/говядины	60	8,34	1,26	5,76	67,8
3Картофель тушеный с куриц/говяд	150	3,15	6,6	16,35	138,0
4.Чай с сахаром, лимоном	200	0,26	0	18,91	76,5
5.Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		19,24	15,26	75,1	516,8
ПОЛДНИК:					
1 .Вафли	200	3,45	1,5	34,85	185,0
2.Молоко кипяченое	85	5,6	7,0	9,0	124,0
3.Банан					
ИТОГО		9,05	8,5	43,85	309,0
ВСЕГО		47,78	47,04	196,29	1622,3