

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 27.04.2024г

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценное.
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом	10/40	2,71	8,27	17,9	153,0
2. Каша манная вязкая на сгущенном молоке	200	6,19	5,76	41,07	233,8
3.Чай с сахаром	200	0,15		15,18	61,5
Завтрак-2					
1. Сок фруктовый/ягодный	150	0,75	0	15,15	69,0
ИТОГО		9,8	14,03	89,3	517,3
ОБЕД:					
1. Салат из зеленого горошка с луком	60	0,69	2,01	1,6	32
2.Суп картофельный с рыбой	250/300	7,36	4,73	15,1	132,5
	80	10,3	10,7	8	170
3. Гуляш из говядины с подливой					
4. Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7
5..Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110,0
6.Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		28,91	25,16	102,7	723,2
ПОЛДНИК:					
1.Пряник	70	5,04	8,33	29,3	112,2
2.Кисель из концентрата плодов/ягод	200	0,03	0	18,6	74,3
3. Яблоко	60				
ИТОГО		5,07	8,33	47,9	186,5
ВСЕГО		43,78	47,52	242,9	1637,3