

Здравствуй -
миленький
св. Миленка

26.11.2024

День 7											
Завтрак:											
	Каша рисовая молочная	150/200	4,75/7	5,15/8,2	22,72/30,3	161,25/215	2,6	131			
	Какао с молоком	150/180	3,15/3,78	3,7/3,25	12,9/15,55	88/106,79	1,2	397			
	Масло сливочное порционное	5/6	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6			
	Хлеб пшеничный	20/30	1,48/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0	701			
	Итого	335/415	9,78/13,27	13,11/15,92	48,25/62,67	346,57/440,56	3,8				
Второй завтрак:											
	Сок яблочный. Витаминизированный напиток «Витощка»	50/50	0,95/0	0/	17,15/8,64	68/33	3,7	399			
Обед:											
	Салат летний	30/40	1,56/1,9	2,37/2,7	3,24/4,2	28,25/45	6,76	16			
	Суп картофельный с клецками	150/200	1,27/1,7	1,72/2,3	8,62/11,5	55,5/74	4,96	41			
	Азу	30/40	5,72/7,63	8,54/10,39	1,8/2,42	126,36/145,16	1,67	63			
	Картофель отварной с маслом	120/150	2,76/3,45	2,34/2,92	12/15	81/101	4,56	102			
	Кисель из плодового концентрата	150/200	0,42/0,56	0,045/0,06	22,65/30,2	92,7/123,6	0,82	213			
	Хлеб пшеничный	40/50	1,48/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0	701			
	Хлеб ржаной	20/20	2,4/1,8	0,4/0,3	17,73/13,29	123/146	0,001	700			
	Итого	540/720	14,41/18,2 ₅	15,79/19,31	67,45/89,16	483,77/609,78	18,77				
Уплотненный полдник:											
	Запеканка из творога	120/150	15/18	12/16,72	28/43,57	232/362	1,57	155			
	Соус сметанный	20/30	0,21/0,42	0,75/2,5	0,88/1,7	11,11/22,23	0,006	354			
	Хлеб пшеничный	20/30	1,48/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0	701			
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,12	0,64/0,85	10,2/13,6	39/52	0,2	194			
	Итого	160/210	16,69/19,9 ₉	17,41/19,90	46,73/57,87	380,37/448,55	3,57				
	Итого за седьмой день:	1082 /1395	45,93/51,51 ₉	46,79/55,13 ₄	174,19/218,3 ₄	1254,71/1531,89	41,14				