

07.10.2024

Энергетическая
ценность (ккал)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая плотность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 1								
Завтрак:								
	Макароны отварные	120/200	5,2/5,5	3,36/4,2	26,54/33,3	156,8/147,6	0	147
	Масло сливочное порционное	5/6	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб пшеничный	20/30	1,84/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0	701
	Чай с лимоном	150/200	0,1/0,3	0/0	8,5/15,0	34,17/58,0	2,35	393
	Итого	295/436	7,18/8,29	7,36/8,67	47,67/65,12	288,29/324,37	2,395	
Второй завтрак								
	Сок яблочный, витаминизированный напиток «Виташока»	50/50	0,95/0	0/0	17,15/8,64	33/86	3,7	399
Обед:								
	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	30/40	0,93/1,56	3,46/3,03	1,66/3,46	33,33/32,36	11,76	20
	Суп картофельный с крупой	130/180	2,3/2,8	2,45/3	8,84/11,2	43,69/84,3	4,2	80
	Котлеты	60/80	8,7/11,6	9,84/13,12	7,74/10,32	155,4/197,2	0,05	70
	Каша гречневая рассыпчатая	100/120	3,5/3,36	3,93/3,51	17,93/21,51	87,33/113,59	0,68	124
	Компот из сушеных фруктов	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3	376
	Хлеб ржаной	20/50	2,4/1,8	0,4/0,3	17,73/13,29	75,6/56,7	0,032	700
	Хлеб пшеничный	30/40	3,31/4,0	0,47/0,54	26,51/31,28	123/146		701
	Итого	520/710	28,53/23,24	20,395/24,5	89,21/118,94	587,37/734,45	17,022	
Уплотненный полдник:								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110/130	2,89/3,83	4,88/11,1	15,6/19,51	98/127	3,46	151
	Чай с молоком	150/200	0,8/58,60	0,8/1,6	4,9/1,6	29,3/9,8	2	394
	Хлеб пшеничный	20/25	1,2/1,19	0,2/0,15	7,25/8,86	35/37,8	0	701
	Булочка домашняя	30/50	2,03/3,64	4,18/6,26	15,64/26,96	108/179	0	469
	Итого	310/385	6,91/13,85	10,01/22,45	43,39/64,42	270,3/445,98	5,46	
Итого за первый день:		1125/1580	42,62/45,38	37,765/55,62	84,36/257,1	1145,96/1537,80	24,877	