

10.09.2024

2021.1	16.05/223	70/84
12.76		

День 2								
Завтрак:								
	Каша овсяная молочная	150/200	4,02/6,7	8,35/9,8	21,32/27,1	167,25/223	0,18	130
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,8	1,9/2,39	10,6/12,76	70/84	0,97	395
	Хлеб пшеничный	20/30	1,84/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0	701
	Сыр порционный	4/6	2,32/3,48	2,95/4,42	0	36/54	0,07	7
	Итого	324/429	18,52/15,43	13,84/17,46	44,47/56,68	337,57/446,77	1,22	
Второй завтрак:								
	Соки яблочный, витаминизированный напиток «Витошка»	50/50	0,95/0	0/0	17,15/8,64	68/33	3,7	399
Обед:								
	Салат из свежих помидоров	30/40	0,37/0,5	1,2/1,6	5,48/6,64	15,69/20,92	2	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	1,62/2,16	5,73/7,26	12,29/15,72	62,85/83,8	5,94	82
	Плов из курицы	100/130	8,3/12,09	6,34/7,36	23,65/25,54	216/281	0,97	100
	Компот из сухофруктов	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3	376
	Хлеб пшеничный	50/20	1,84/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0	701
	Хлеб ржаной	20/40	2,4/1,8	0,4/0,3	17,73/13,29	123/146	0,001	700
	Итого	490/590	13,3/22,44	14,065/17,34	81,38/116,51	469,35/437,57	7,211	
Уплотненный полдник:								
	пирожки с капустой	60/80	5,46	7,92	23,584	350	20,59	336
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,12	0,01/0,018	10,2/13,6	39/52	0,2	194
	Хлеб пшеничный	20/30	1,84/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0,001	700
	Итого	230/310	6,754/9,53	8,13/8,44	42,644/61,33	426,8/369,34	20,791	
	Итого за второй день:	1388/1379	42,05/47,40	42,81/43,24	184,44/243,16	503,6/1286,68	43,19	