

Дневник
20.01.2021 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Понедельник День 6							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,46	7,74	42,14	264	123
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	4,39	12,76	84	395
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77	701
	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0	54	7
	Итого	420	259,74	17,4	71,64	487,77	
Второй завтрак							
	Витаминизированный напиток «Витошка»	50	0	0	8,64	33	
Обед							
	Салат витаминный	40	0,6	1,84	4,4	36,2	15
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,1	4,28	13,9	106,6	81
	Гуляш из отварного мяса	80	8,31	8,15	2,62	125	277
	Рагу из овощей	120	2,92	7,42	14,25	131,25	111
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	118	700
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	701
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Итого	710	23,62	22,81	103,78	1237,82	
Уплотненный подлик							
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	469
	Кисель из плодового концентрата	200	0,56	0,06	30,2	123,6	213
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77	700
	Итого	280	6,65	7,17	73,90	388,37	
Итого за день		1460	290,01	47,38	257,96	2146,96	