

интервью
научный
С.А. Миллер
М.И.С.

30.10.2024

День 8

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	2,9/4,39	10,6/12,76	70/33	0,9	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	324/420	10,52/15,4 ³	14,84/19,46	44,47/60,67	337,57/341,77	1,15	

Второй завтрак:

Сок яблочный	50/50	0,95/0	0/0	17,15/8,64	68/33	3,7	399
Витаминизированный напиток «Витошка»							

Обед:

Салат из свежих огурцов	30/40	0,33/0,54	1,8/3,46	3,2/10,5	22/32,64	1,53	9
Свекольник	150/200	1,2/1,6	5,1/5,14	9,49/11,28	65,85/82,8	5,2	58
Тефтели мясные	40/60	2,95/4,43	6,27/4,91	4,9/5,8	57/85	0,42	286
Бобовые отварные	120/150	10,32/12,1 ⁷	4,06/3,82	26,92/32,4	178,2/193	4,32	146
Компот из свежих плодов	150/200	0,43/0,44	0,02/0,02	19,82/27,76	82,75/113	1,2	206
Хлеб пшеничный	40/50	1,48/2,45	0,58/0,85	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	17,81/22,4 ⁶	18,02/18,29	84,47/113,58	497,06/627,46	13,97	

Уплотненный подллик:

суп молочный с макаронными изделиями	150/200	28,75/5,04	26,06/5,6	94,19/18,24	726/147,6	4,55	
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	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
Булочка молочная	30/50	2,03	4,18	15,64	108	0	188
Итого	350	6,3	6,43	48,82	276,56	1,42	
Итого за восьмой день:	1214	34,63	39,29	177,76	1111,19	16,54	