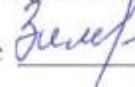




Неделя 2, день 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак 1</b> 222\12	Пудинг из творога (запеченный)	180	23,4	18,21	59,68	496,3
377\36	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
14	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132
92	Йогурт промышленного производства	115	3,1	3	17,25	81,7
31	Батон	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>5,1</b>	<b>37</b>	<b>106,2</b>	<b>874</b>
<b>Завтрак 2</b> 389	Сок	200	1	0,2	20,20	92
31	Хлеб пшеничный	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>2,4</b>	<b>62,8</b>	<b>310,4</b>
<b>Обед</b>						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,4	23,7	164,2
108	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,25
256\51	Мясо тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225
321\71	Капуста тушеная свежая	180	3,7	5,8	17	135,1
42	Кисель	200	0,01	0,01	29,8	117,4
73	Хлеб из ржаной муки	40	2,6	0,48	1,05	72,4
31	Хлеб пшеничный	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>34,4</b>	<b>37</b>	<b>135,5</b>	<b>1076,8</b>
<b>Полдник</b>						
406	Пирожок с яблоками	100	5,8	2,48	47,8	236
90	Конфеты	50	2,75	11,5	33	245
388	Напиток витаминный	200	0,14	0,04	42,3	97,58
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,7</b>	<b>14,02</b>	<b>123,1</b>	<b>578,6</b>
<b>Ужин 1</b>						
244	Плов из отварной говядины	280	28,6	26,7	45,5	554
73	Хлеб из ржаной муки	40	2,6	0,48	1,05	72,4
376	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
338	Фрукт «Банан»	100	1,5	0,5	21	96
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>41,6</b>	<b>30,74</b>	<b>93,6</b>	<b>780,4</b>
<b>Ужин 2</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5	8	106
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2905</b>	<b>102,8</b>	<b>126,2</b>	<b>529,2</b>	<b>3726,2</b>

Продукты не содержат ГМО

м/с  Зими́на В.Г.