

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
24.12.2024						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО	201	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	27	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		441.00	9.13	10.05	34.89	266.98
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	194	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		194.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С Ч	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	КУРИНАЯ ПОДЛИВА 80	80	14,14	11,4	3,63	173,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	38	2,1	0,35	17,99	83,3
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		737.00	25.01	23.93	95.32	592.12
Полдник	КЕФИР	198	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
Итого за полдник		268.00	10.58	8.82	46.81	312.43
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РА	60	0,9	3	3,9	47,9
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7	102,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		498.00	9.45	11.26	43.32	373.16
Итого за день		2143.00	55.17	54.26	240.14	1630.69
Среднее значение за период		2143.00	55.17	54.26	240.14	1630.69

Исполнитель: Медсестра _____ (Игнатова А.В.)

Шеф-повар: _____ (Профатило Н.В.)