

1 сентября 2023 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 12</b>							
<b>1 Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	105	4,9	7,2	18,6	140,7	№ 3.21
	бутерброд с сыром	50	6,1	6	9,8	120	№1.2
	Сухофрукты порционно	17	0,5	0,5	21	96	№ 15
	кофейный напиток	200	3,8	3	15,1	103,8	№ 12.2
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>540</b>	<b>15,3</b>	<b>16,7</b>	<b>64,5</b>	<b>460,5</b>	
<b>2 завтрак</b>	кондитерское изделие	20	0,8	5,8	12,6	106	№16
	чай	200	0	0	5	20,3	№ 12.4.1
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>220</b>	<b>0,8</b>	<b>5,8</b>	<b>17,6</b>	<b>126,3</b>	
<b>Обед</b>	суп картофельный с клецками	200	5,7	9,5	9,6	148,2	№ 3.7
	рыба "аппетитная"	100	12,2	16	9	251	№7.3
	пюре картофельное	180	4,6	5,3	32,7	198,6	№ 5.1
	нектар	200	1	0	20	92	№ 12.24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	35	2,3	0,4	12,4	80,4	70,3
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>27,7</b>	<b>31,4</b>	<b>96</b>	<b>829,2</b>	
<b>Полдник</b>	пицца	75	10,3	9	25	225	№11.10
	Груша запеченная	100	0,9	0,2	8,1	43	№15
	компот из сухофруктов	200	0,3	0	20	84,1	№ 12.12
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>11,5</b>	<b>9,2</b>	<b>53,1</b>	<b>352,1</b>	
<b>Ужин</b>	биточек "гнездышко"	100	1	3,5	7,2	203	№ 2.24
	рагу из овощей	150	3,4	2,6	20,4	120,4	№5.2
	напиток апельсиновый	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>49,3</b>	№ 12.21
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,4	60,3	№1.10
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>8</b>	<b>6,5</b>	<b>59,5</b>	<b>480,2</b>	
<b>2 ужин</b>	кисломолочный напиток	200	5,2	5	24,4	106	№ 12.21
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5</b>	<b>24,4</b>	<b>106</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2575</b>	<b>68,5</b>	<b>74,6</b>	<b>315,1</b>	<b>2354,3</b>	