

18 сентябрь 2025

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
1. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
2. Каша жидкая рисовая с маслом раст.	180/5	1,932	5,171	20,424	135,959
3. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
Итого:		4,704	6,251	47,442	265,109
2й Завтрак					
1. Кефир	180	5,241	5,783	7,228	106,619
Итого:		5,241	5,783	7,228	106,619
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Суп картофельный (м.г.)	200/10	4,06	3,391	16,123	111,491
3. Мясное пюре	43/45	8,986	8,399	0	111,446
4. Капуста тушеная	150	2,382	4,233	6,394	74,65
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
6. Соль йодированная на весь день	5,4	0	0	0	0
7. Кисель из кураги	180	0,944	0,054	24,496	103,023
Итого:		19,723	16,662	66,108	497,699
Полдник					
1. Котлеты мясные с рисом паровые	70	8,109	6,415	4,736	109,035
2. Бобовые отварные	150	14,835	6,408	33,203	255,472
3. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
4. Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8
5. Банан свежий	75	1,125	0,375	15,75	72
Итого:		27,741	14,458	89,905	612,547
Итого за день:		57,408	43,154	210,684	1481,975