

Журавкова, Лидия Ивановна



12 и старше

ДЕНЬ 4

16.01.2025

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брут то, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,5	4,5	7,4	88,0	
КАША ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	260	10,4	12,4	50,9	361,1	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,5	2,4	15,1	94,3	
		18,4	19,3	79,7	568,8	
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	7,1	7,9	102,9	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	9,3	11,1	20,9	220,6	
РЫБА (ФИЛЕ ТРЕСКИ) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГАРНИР- КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	280	15,8	11,4	30,4	287,5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		27,0	110,0	
		31,7	32,1	127,6	929,1	
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫИ С СЫРОМ	165	8,0	11,9	26,6	246,7	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	
		9,0	12,1	45,8	338,7	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,1	63,5	253,1	1 836,6	