

Журавкова Лидия Ивановна

7-11

19.02.2024

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,1	4,2	11,5	104,1	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,2	12,8	37,8	294,0	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	140,2	
		16,1	20,0	73,8	538,3	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	2,5	6,5	52,5	
ЩИ	200	7,2	7,1	4,5	110,7	
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90	12,2	11,3	8,4	207,5	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,2	6,3	31,8	205,5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	
		28,7	28,4	96,5	782,5	
Полдник						
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	100	6,6	7,7	4,6	114,8	
йогурт	115	2,3	1,7	3,4	55,2	
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	
		9,0	9,4	34,8	261,7	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,8	57,8	205,1	1 582,5	