

Возрастная категория

19	4
----	---

19	4	2025
день	месяц	год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	100	8	11	12	174	22	29,82	
			гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	150	4	4	25	152	303	7,2	
			гор.напиток	Чай полусладкий	200	0	0	5	21	1	1,24	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	1	3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1	0	9	44	1	1,94	
			пром.	Печенье	23	2	3	21	121	пром.	6,9	
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0	0	7	47	338	19,8	
	итого			623	18,34	19,2	93,24	630,29		69,9		
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	100	8	11	12	174	22	29,82	
			гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5	5	29	183	303	8,64	
			гор.напиток	Чай полусладкий	200	0	0	5	21	1	1,24	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	53	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2	0	14	66	1	3	
			пром.	Печенье	23	2	3	21	121	пром.	6,9	
			фрукты	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0	0	7	47	338	19,8	
	итого			683	21,16	20,31	112,49	730,07		122,4		
2	6	Завтрак 2	фрукты									
			итого									
				0	0	0	0	0		0		
2	6	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
	итого			0	0	0	0	0		0		
2	6	Полдник	булочное									
			напиток									
			итого									
				0	0	0	0	0		0		
2	6	Ужин	гор.блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб									
			итого									
				0	0	0	0	0		0		
2	6	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			итого									
				0	0	0	0	0		0		
2	6	Итого за день:			1306	39,5	39,51	205,73	1360,36		0	