Вахлеева Юлия Максимовна

Подписано цифровой подписью: Вахлеева Юлия Максимовна
Дата: 2022.03.17 12:12:20 +07'00'

Меню на 18.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 5		7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	
Завтрак	Щи из свежей капусты со сметаной	250	300	2,125	2,55	6,125	7,35	7,25	8,7	92	110,4	54-1с-2020
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	13,6	13,6	56	56	30/377
	Хлеб пшеничный	50	50	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
	Кондитерские изделия пряник	50	50	3,345	5,0175	5,3	7,95	37,13	55,695	215	322,5	Пром.
Итого за завтрак		550	600	11,01	18,4	13,7	19,8	79,8	121,5	501,0	750,6	
Обед	Жаркое с мясом по-домашнему	150	200	24,3	32,4	20,7	27,6	23,6	31,4	372,0	496	11/436
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	13,6	13,6	56	56	30/377
	Хлеб пшеничный	50	50	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
	Фрукт яблоко	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
Итого за обед		500	550	30,4	43,9	23,57	32,73	72,32	101,94	626,6	874,3	
Итого за день		1050	1150	41,4	62,3	37,3	52,6	152,1	223,5	1127,6	1624,9	