

25 ноября 2024							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Запеканка из творога	200	39,2	19,4	27	326	224	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Сыр (порциями)	10	2,31	2,97	0	36,48	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	26,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	560	48,31	50,57	92,9	821,08		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	10,68	16,24	20,88	283	97	2008
Птица запеченная	100	29	17,5	0,3	253,2	307	2008
Пюре картофельное	200	5	5,9	35,7	222,3	335	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,7	0,2	10,52	52,1		2008
Итого за прием пищи	1100	52,38	46,34	146,8	1235,45		
Полдник							
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Слойка с шоколадом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
Итого за прием пищи	350	12	12,5	107,3	563		
Ужин							
Пельмени мясные отварные	280	10	24,6	0,1	399	440	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	710	13,8	33,7	83,8	761,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3220	129,39	139,2	471,8	3751,83		

21 ноября 2024							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша овсяная жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Кобаса (порциями)	11	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	611	18	40,62	104,5	730,38		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп картофельный	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	35	26	8,7	277	278	2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	3	34	252	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Отварные овощи	150	1,4	0,2	7,72	39,08	315	2008
Итого за прием пищи	1080	60,7	44,06	160,74	1304,73		
Полдник							
Булочка	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
Итого за прием пищи	350	11,5	12,3	82,3	549		
Ужин							
Котлеты рыбные любительские	100	31	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Пюре картофельное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Помидор соленый	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	737	39,1	32,2	110,3	772,5		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	132,2	130,38	498,84	3727,61		

22 ноября 2024							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Запеканка из творога	200	39,2	15,4	27	326	224	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	550	46	38,6	92,9	784,6		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Щи из свежей капусты	300	10,68	16,24	20,88	283	97	2008
Котлеты,биточки,ш ницели	100	29	19,5	0,3	253,2	307	2008
Каша рисовая расыпчатая	200	5	5,9	37,7	222,3	335	2008
Кисель	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Огурец соленый	150	1,7	0,2	10,52	52,1	354	2008
Итого за прием пищи	1100	52,38	43,34	148,2	1235,45		
Полдник							
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Слойка с шоколадом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
Итого за прием пищи	350	12	12,5	107,3	563		
Ужин							
Картофель запеченный	280	10	24,6	0,1	399	440	2012
Сельдь соленая	40	11,2	6,1	0	129	60	2008
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Морковь припущенная	100	1,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	750	25	34,6	83,8	890,3		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3250	138,28	130,34	473,2	3844,35		

23 ноября 2024							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша рисовая жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Яйца варенные	40	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	640	18	40,62	104,5	730,38		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Борщ	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Мясо тушенное	100	25	26	8,7	277	278	2008
Макаронные изделия отварные	180	4,3	3	34	252	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Огурец соленый	150	1,4	0,2	7,72	39,08	355	2008
того за прием пищи	1080	50,7	44,06	160,74	1304,73		
Полдник							
Булочка с сыром	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пищи	350	11,5	12,3	82,3	549		
Ужин							
Рыба припущенная	100	41	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Пюре картофельное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Салат дальневосточный из морской капусты	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	737	49,1	32,2	110,3	772,5		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	132,2	130,28	498,84	3727,61		

24 ноября 2024							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Суп молочный с крупой	250	9,72	12,14	42,5	303,6	204	2011
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	600	16,52	35,34	108,4	762,2		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп любительский рыбный	300	20,68	16,24	20,88	283	97	2008
Азу	350	45	39,5	40,3	532,2	307	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Итого за прием пищи	1000	71,68	54,24	140,58	1261,05		
Полдник							
Кефир	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Булочка ванильная	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
Итого за прием пищи	350	12	12,5	107,3	563		
Ужин							
Рис отварной	280	10	24,6	20,1	399	440	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Гуляш	100	12,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	12,9		2008
Итого за прием пищи	710	25,6	33,7	105,5	774,2		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3160	128,7	139,8	502,78	3731,45		