

Боженко Н.А.



	Неделя 3 Пятница 18.04.2025 год				
	Завтрак				
54-19к	Вермишель молочная (200гр)	200	7.6	7.2	26.2
394	Чай на молоке (180гр)	180	5	4	14.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
	Итого за Завтрак	400	14.1	11.4	50.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
25	Салат "Зимний" (60гр)	60	1.1	4.5	6.5
54-25с	Суп с бобовыми (горох) и гречками (200/30гр)	230	6.7	3.3	30.7
250	Рыба запеченная с картофелем (220гр)	220	16.6	8.5	20.9
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0.3	0	15.1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8
	Итого за Обед	740	28	16.9	93
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
10-1	Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6.2	11.7	25.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0.2	0	7.5
	Итого за Полдник	250	6.4	11.7	33.3
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Ужин				
553	Сложный гарнир (картофель и капуста) (220гр)	220	4.7	8.6	21
Пром.	Кисель витаминизированный (200гр)	200	0	0	17.1
Пром.	Кондитерские изделия (пряники)	30	1.8	1.4	22.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Ужин	490	9.1	10.5	76.4
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25
	Итого за день	2080	58.6	50.7	273.2