

Е. С. Брагина

	18.04.2025г.					
	Завтрак					
54-19к	Вермишель молочная (200гр)	200	7.6	7.2	26.2	199.4
394	Чай на молоке (180гр)	180	5	4	14.3	112.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	400	14.1	11.4	50.3	359.2
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
25	Салат "Зимний" (60гр)	60	1.1	4.5	6.5	71.4
54-25с	Суп с бобовыми (горох) и гречками (200/30гр)	230	6.7	3.3	30.7	178.8
250	Рыба запеченная с картофелем (220гр)	220	16.6	8.5	20.9	226.7
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0.3	0	15.1	61.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	740	28	16.9	93	636.5
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
10-1	Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6.2	11.7	25.8	232.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0.2	0	7.5	30.7
	Итого за Полдник	250	6.4	11.7	33.3	263.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Итого за день	1590	49.5	40.2	196.8	1345.8

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	408.7	18.8	15.2	40.9	375
Второй завтрак	173	1.2	0.4	20.2	89.2
Обед	730.5	26.4	25.1	83	663.3
Полдник	258	8	9.1	44.2	290.7
Среднее значение за период	1570.2	54.5	49.7	188.4	1418.2