

	18.05.2025г.					
	Завтрак					
54-19к	Вермишель молочная (150гр)	150	5.7	5.4	19.8	150.5
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	350	12.2	9.6	43.9	310.3
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	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		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Обед					
25	Салат "Зимний" (40гр)	40	0.7	2.7	4.3	44.6
54-25с	Суп с бобовыми (горох) и гречками (150/20гр)	170	4.8	2.4	22.1	129.4
250	Рыба запеченная с картофелем (200гр)	200	13.9	8	19.4	205.4
54-1хн	Компот из сухофруктов (150гр)	150	0.3	0	12.6	51.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	590	21.7	13.5	70.3	489.6
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	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 (150гр)	150	0.1	0	5.6	23.3
	Итого за Полдник	220	6.3	11.7	31.4	256.1
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Итого за день	1360	41.2	35	165.8	1142.6

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	358.2	15.2	11.9	34.5	305.5
Второй завтрак	173	1.2	0.4	20	88.1
Обед	579	21.5	19.6	64.8	521.8
Полдник	214.5	6.3	7.1	34.9	228.7
Среднее значение за период	1324.7	44.3	38.9	154.3	1144.1