

Дата: 2025.05.19 14:29:58 +03'00'

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак:					
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	7.44	3.60	0.06	85.00
-	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	15	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за завтрак:	345	14.01	8.25	37.81	305.18
	Обед:					
85	Суп картофельный с клецками	200	2.95	3.36	12.14	87
305	Котлеты из мяса птицы	80	14.34	11.70	11.86	211.00
336	Капуста тушенная	130	3.13	5.56	14.38	120.00
376	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.80
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1	36.18
	Итого за обед:	630	23,71	21.06	71.30	564.98
	Полдник:					
189	Запеканка рисовая с творогом	75	8.06	11.31	28.32	230.00
350	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.36	0.88	30.45
392	Чай с сахаром	180	5.22	4.50	7.56	92,0
	Итого за полдник:	285	13.86	17.17	36.76	352,45
	Итого за день:	1260	51.58	46.48	145.87	1222.61

Дата: 2025.05.19 14:30:42 +03'00'

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138.00
396	Кофейный напиток со сгущенным	160	2.34	2	0.02	70
-	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	15	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за завтрак:	325	8.91	6.65	37.77	290.18
	Обед					
85	Суп картофельный с клецками	150	1.26	2.02	7.28	52.35
305	Котлеты из мяса птицы	60	10.76	8.77	8.89	158.20
336	Капуста тушеная	130	3.13	5.56	14.38	120.00
392	Компот из сухофруктов	160	0.39	0.02	14.6	57.6
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за обед:	540	18.39	16.79	61.63	470.33
	Полдник:					
189	Запеканка рисовая с творогом	75	6.70	7.70	23.60	192,0
350	Соус молочный	30	0.58	1.36	0.88	30,45
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28
	Итого за полдник:	265	7.32	9.16	31.47	250,45
	Итого за день:	1130	34.62	32.60	130.87	1010.96