

Судья Алексей Викторович

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	160	4,7	4,4	13,3	113,8	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за прием пищи:		350	11,8	10,5	39,9	303,9	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за прием пищи:		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
ОБЕД	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,5	53,9	67
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	145/5	18,9	11,0	15,9	265,4	294
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	354
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:		545	23,3	15,0	51,8	464,0	
УПОЛНОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	100	19,4	16,2	11,8	278,2	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
Итого за прием пищи:		400	29,9	25,9	54,8	585,6	
Всего за день:			65,8	52,2	165,5	1 444,7	