

Исполнитель: Карькулатор (Филипова Л.А.)

Наименование блюда											
Выход			Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г		
Рсли	Сад	Рсли	Сад	Рсли	Сад	Рсли	Сад	Рсли	Сад	Рсли	Сад
Завтрак 1											
Каша вязкая пшеничная молочная											
200	0	10,52	0	12,15	0	42,59	0	319,5	0	4	4
0	200	0	6,44	0	7,53	0	25,37	0	192	0	4
180	0	2,81	0	2,47	0	12,76	0	84	0	395	395
0	180	0	2,84	0	2,41	0	14,36	0	91	395	395
0	30	2,36	0,3	2,36	0,3	14,48	70,66	14,48	70,66	529	529
Итого за завтрак 1											
410	410	15,69	11,64	14,92	10,24	69,82	54,21	474,2	353,7		
Завтрак 2											
144	144	4,38	4,38	3,92	3,92	7,29	81,55	81,55	81,55	400	400
144	144	4,38	4,38	3,92	3,92	7,29	81,55	81,55	81,55		
Итого за завтрак 2											
3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
3	3	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за весь день											
3	3	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед											
150	150	3,29	3,29	3,16	3,16	9,79	80,84	80,84	81		
65	65	3,75	3,75	7,68	7,68	5,18	114,3	114,3	298		
32	32	0,49	0,49	3,79	3,79	1,11	40,52	40,52	354		
100	100	2,03	2,03	3,2	3,2	13,62	91,46	91,46	321		
150	150	0,05	0,05	0	0	14,51	58,25	58,25	233		
40	40	2,64	0,24	0,48	0,48	13,36	15,84	69,6	530		
537	537	12,25	9,85	18,31	18,31	57,56	60,04	454,9	464,5		
Итого за обед											
100	100	1,23	1,23	10,18	10,18	7,33	125,8	125,8	45		
60	60	5,61	5,61	7,38	7,38	1,09	92,96	92,96	215		
0	150	0	0,05	0	0,02	0	8,32	0	392		
150	0	0,04	0	0,01	0	6,99	0	28	392		
25	25	1,97	1,97	0,25	0,25	12,07	58,88	58,88	529		
335	335	8,85	8,86	17,82	17,83	27,47	28,8	305,6	311		
Итого за полдник											
Рекомендованный ужин 1/ Варежки ленивые, сметана, йогурт пищевой, фрукты.											
Итого за рекомендованный ужин 1											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Рекомендованный ужин 2											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за рекомендованный ужин 2											
1429	1429	41,16	34,73	54,96	50,29	162,2	150,3	1316	1211		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за рекомендованный ужин 2											
Итого день											