

3 ОКТЯБРЯ

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г	Жиры г	Углеводы г	
ЗАВТРАК 8:40-8:50					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧН.	180/5	4,7	6,7	29,1	189,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,1	2,8	14,5	93,3
БУТТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	55	5,5	7,5	20,8	168,9
		13,3	17,0	64,4	451,5
2 ЗАВТРАК 11:00					
ВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
		0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД 11:50-12:15					
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТ. ГОВЯД. СМЕТАН.	150/10/10	1,5	2,6	7,5	55,2
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,3		1,4	7,9
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	9	9,1	7,5	150
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,0	3,0	12,6	94,6
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,15	0,07	20,0	86,2
ХЛЕБ	45	3,4	0,3	23,5	104,9
		16,3	15,07	62,5	498,8
МОЛОКО	200	6,1	5,3	10,1	113,0
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,3	37,5	182,5
		9,1	7,6	47,6	295,5
УЖИН 17:45-18:00					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,8	12,3	1,4	148,2
Салат из зел.горошка и моркови	150	2,5	2,2	10,5	69,9
сок фруктовый	100	0,5		11,7	47
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0,07	23,7	98,2
ХЛЕБ	55	3,6	0,5	23,3	112,2
		14,8	15,1	70,6	475,5
		56,9	55,8	254,9	1768,3