

4 ОКТЯБРЯ 2022Г

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г	Жиры г	Углеводы г	

ЗАВТРАК 8:40-8:50

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	155	5,6	6,4	24,8	179,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
Хлеб, масло, сыр	25	2,7	5,2	4,4	78,6
		8,5	11,7	44,2	317,6

II ЗАВТРАК 11:00

кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,5
		5,2	4,5	7,2	95,5

ОБЕД 11:50-12:15

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,6	2,8	4,7	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	3,1	3,0	8,4	74,8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	3,2	5,2	90,0	96,0
КИСЕЛЬ	150	0,07	0,07	20,9	84,0
ХЛЕБ	25	2,7	0,5	23,3	112,2
		9,67	11,57	147,3	412

II ОЛДНИК 15:30-15:45

МОЛОКО	200	6,1	5,3	10,1	113,0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,3	6,2	27,9	180,0
		9,4	11,5	38	293

УЖИН 17:45-18:00

РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)	50	11,3	0,4	0,3	49,5
СОУС ПОЛЬСКИЙ	50	1,3	11,1	1,7	112,2
КАРТОФ ПЮРЕ	100	2,2	3,1	13,2	97,3
БАНАН	100	1,4	0,5	20,2	81,9
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	50,5
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	20	0,6	0,7	15,5	70,8
		17,04	15,9	64,4	462,2
		49,8	55,1	301,0	1580,1