

5 ОКТЯБРЯ 2022

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г	Жиры г	Углеводы г	
<b>ЗАВТРАК 8:40-8:50</b>					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150/5	5,3	6,8	21,9	166,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,1	2,8	14,5	93,3
ХЛЕБ С МАСЛОМ . СЫРОМ	55	8,7	8,7	7,4	131,0
		<b>17,1</b>	<b>18,3</b>	<b>43,8</b>	<b>390,9</b>
<b>II ЗАВТРАК 11:00</b>					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	37,6
		<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37,0</b>
<b>ОБЕД 11:50-12:15</b>					
БОРЩ	150	1,74	2,4	7,0	57
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	1,5	2,6	3,5	42,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,0	3,6	13,5	94
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133,0
КИСЕЛЬ	150	0,07	0,07	20,9	84,7
ХЛЕБ	55	3,6	0,5	23,3	112,2
		<b>14,5</b>	<b>21,3</b>	<b>68,4</b>	<b>523,7</b>
<b>ПОЛДНИК 15:30-15:45</b>					
МОЛОКО	200	6,1	5,3	10,1	113,0
ВАФЛИ	60	1,8	2,1	46,5	212,4
		<b>7,9</b>	<b>7,4</b>	<b>56,6</b>	<b>325,4</b>
<b>УЖИН 17:45-18:00</b>					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	13,1	4,8	13,5	147,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	5,9	46	259,1
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,4		1,7	8,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,07	11,2	45
		<b>22,2</b>	<b>10,7</b>	<b>72,4</b>	<b>460,2</b>
		<b>62,0</b>	<b>58,0</b>	<b>249,0</b>	<b>1737,2</b>