

**6 ОКТЯБРЯ 2022**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак 8:40-8:50</b>					
Каша пшеничная молоч. с маслом	180/5	7	7,5	33	220,4
Бутерброд с маслом	5/40	3,2	4,5	20,8	131,8
Кофейный напиток	180	3,1	2,8	14,5	93,5
		<b>13,3</b>	<b>14,8</b>	<b>68,3</b>	<b>445,5</b>
<b>2-ой завтрак 11:00</b>					
груша	60	0,2	0,2	6,4	25,2
		<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>25,2</b>
<b>Обед 11:50-12:15</b>					
Салат из отварной свеклы с раст/м	50	0,75	3,8	4,8	56,5
Суп картофельный с фасолью и говядиной	150/10	4,8	2,5	13,8	93,7
Голубцы ленивые	150	13,4	13,9	11,1	219,9
Компот из груш витами.	180	0,1	0,1	25,4	95,9
Хлеб обогащенный	45	3,4	0,3	23,5	104,9
		<b>22,5</b>	<b>20,6</b>	<b>78,6</b>	<b>570,9</b>
<b>Полдник 15:30-15:45</b>					
ряженка	200	5,7	5,0	8,4	108,0
Батон обогащенный	50	4	0,5	26	118
		<b>9,7</b>	<b>5,5</b>	<b>34,4</b>	<b>226,0</b>
<b>Ужин 17:45-18:00</b>					
Помидор свежий	40	0,2		1,2	5,6
Фрикадельки рыбные , запеченные в молочн..соусе	60/50	10,2	6,2	6,9	115,5
Овощи тушеные	150	2,1	2	11,1	67,2
Чай с молоком и сахаром	180	2,8	2,3	17,8	99,1
Печенье обогащ.	20	4,1	2,3	13,2	94
		<b>19,4</b>	<b>12,8</b>	<b>50,2</b>	<b>381,4</b>
		<b>65,1</b>	<b>53,9</b>	<b>237,9</b>	<b>1649,0</b>