

7 ОКТЯБРЯ 2022

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г	Жиры г	Углеводы г	
ЗАВТРАК 8:40-8:50					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	155	6,8	7,1	26,9	199,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	55	1,1	8,4	7,5	110
		8,2	15,6	49,6	371,0
2 ЗАВТРАК 11:00					
ИОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	5	3,2	3,5	67
		5,0	3,2	3,5	67
ОБЕД 11:50-12:15					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,3	1,6	12	72,6
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ/ОГУР СВ С 1 МАРТА	50	0,5	3	4,4	47,6
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,2	7,3	2,4	112,5
РИС ОТВАРНОЙ	120	4,4	7,5	39,3	243,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,9	28,5	117,9
ХЛЕБ	55	3,6	0,5	23,3	112,2
		20,5	20,8	109,9	701,4
ПОЛДНИК 15:30-15:45					
МОЛОКО	150	4,5	3,9	7,5	84,7
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,0	1,0	30,9	142,6
		7,5	4,9	38,4	227,3
УЖИН 17:45-18:00					
КАРТОФ. ПЮРЕ+СЕЛЬДЬ	150/30	3,3/5,7	9,3/5,3	19,8	145,9/20,5
КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	27,9	113,0
БАНАН	90	1,4	0,5	20,2	81,9
		10,5	15,2	67,9	361,3
		51,7	59,7	269,3	1728,0