

10 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 РИСОВАЯ	150	4,5	3,2	31,8	186,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,5	54
ХЛЕБ С МАСЛ. СЫРОМ	10/5/40	5,5	7,5	20,8	168,9
		10,1	10,7	66,1	408,9
II ЗАВТРАК 11:00					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	5	3,2	3,5	67
		5,0	3,2	3,5	67
ОБЕД 11:50-12:15					
СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,8	2,5	6,1	54,6
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,2		1,1	5,6
ТЕФТЕЛИ МЯСО-РИСОВЫЕ	60/30	9,5	10,4	6,8	159,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0
СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0
ХЛЕБ	55	3,6	0,5	23,3	112,2
		21,1	18,3	78,5	565,4
ПОЛДНИК 15:30-15:45					
МОЛОКО	180	5,4	4,7	9,0	101,7
ПЕЧЕНЬЕ	60	1,6	10,6	46,4	212,4
		7,0	15,93	55,4	314,1
ОМЛЕТ НАТУРАЛ.	125	7,1	9,5	37,2	264,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	50	0,1		11,5	44,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,05		10,7	43,1
ГРУША	90	2,6	2,3	3,6	47,7
		10,1	11,8	80,6	399,1
		53,3	59,9	284,1	1511,1
		49,3	53	250,9	1675,4