

## 10 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 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
		<b>10,1</b>	<b>10,7</b>	<b>66,1</b>	<b>408,9</b>
<b>II ЗАВТРАК 11:00</b>					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	5	3,2	3,5	67
		<b>5,0</b>	<b>3,2</b>	<b>3,5</b>	<b>67</b>
<b>ОБЕД 11:50-12:15</b>					
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
		<b>21,1</b>	<b>18,3</b>	<b>78,5</b>	<b>565,4</b>
<b>ПОЛДНИК 15:30-15:45</b>					
МОЛОКО	180	5,4	4,7	9,0	101,7
ПЕЧЕНЬЕ	60	1,6	10,6	46,4	212,4
		<b>7,0</b>	<b>15,93</b>	<b>55,4</b>	<b>314,1</b>
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
		<b>10,1</b>	<b>11,8</b>	<b>80,6</b>	<b>399,1</b>
		<b>53,3</b>	<b>59,9</b>	<b>284,1</b>	<b>1511,1</b>
		<b>49,3</b>	<b>53</b>	<b>250,9</b>	<b>1675,4</b>