

11 ОКТЯБРЯ 2022

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак 8:40-8:50					
Каша пшенная мол. жидкая с маслом слив.	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	93,3
		13,3	14,8	68,3	445,5
2-ой завтрак 11:00					
груша	90	2,6	2,3	3,6	47,7
к		2,6	2,3	3,6	47,7
Обед 11:50-12:15					
Салат из зеленого горошка	50	1,5	2,6	3,5	42,8
Щи из свежей капусты с картоф., говяд., смет.	150/10/10	2,8	3,2	5,4	64,3
Тефтели из говяд. (с рисом) в том.соусе	70/30	9,2	7	9,7	134,8
Макароны отвар.	150	5,2	4,5	34,6	184
Сок яблоч.	180	0,9		21,1	84,6
Хлеб обогаш.	45	3,4	0,3	23,5	104,9
		23,0	17,6	97,8	615,4
Полдник 15:30-15:45					
кефир	200	5,7	5,0	8,0	106,1
Вафли обогаш.	60	1,8	2,1	46,5	212,4
		7,5	7,1	54,5	318,5
Ужин 17:45-18:00					
Запеканка творож. со сгущ. молоком	140/20	25,6	18,6	33,3	398,5
Чай сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5
Банан свеж.	90	1,4	0,5	20,2	81,9
		30,4	19,6	87,8	625,3
		76,8	61,4	312,0	2052,0