

**12 ОКТЯБРЯ**

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 МОЛОЧН.	180/5	4.7	6.7	29.1	189,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3.1	2.8	14.5	93.3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	55	5.5	7,5	20.8	168.9
		<b>13,3</b>	<b>17,0</b>	<b>64,4</b>	<b>451,5</b>
<b>2 ЗАВТРАК 11:00</b>					
ВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>98</b>	<b>47</b>
<b>ОБЕД 11:50-12:15</b>					
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТ. ГОВЯД. СМЕТАН.	150/10/10	1,5	2,6	7,5	55.2
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,3		1,4	7.9
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	9	9.1	7.5	150
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,0	3,0	12,6	94.6
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,15	0,07	20.0	86.2
ХЛЕБ	45	3,4	0,3	23,5	104.9
		<b>16,3</b>	<b>15,07</b>	<b>62,5</b>	<b>498.8</b>
МОЛОКО	200	6.1	5.3	10.1	113,0
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.3	37,5	182,5
		<b>9,1</b>	<b>7,6</b>	<b>47,6</b>	<b>295,5</b>
<b>УЖИН 17:45-18:00</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,8	12,3	1,4	148,2
Салат из зел.горошка и моркови	150	2,5	2.2	10,5	69.9
сок фруктовый	100	0,5		11,7	47
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.4	0,07	23,7	98.2
ХЛЕБ	55	3,6	0,5	23,3	112.2
		<b>14,8</b>	<b>15,1</b>	<b>70,6</b>	<b>475,5</b>
		<b>56,9</b>	<b>55,8</b>	<b>254,9</b>	<b>1768,3</b>