

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
14 ОКТЯБРЯ 2022					
Завтрак 8-45					
Омлет натуральн.+помидор	85/50	8,2	13,6	1,6	161,9
Бутерброд с сыром	10/5/40	5,5	7,5	20,8	168,9
Какао с молоком	180	3,8	3,2	16	106,9
биойогурт	125	6,3	4	4,4	83,6
		23,8	28,3	42,8	521,3
2-ой завтрак					
Яблоко	60	0,2		6,6	27,6
		0,2		6,6	27,6
Обед 12-00					
Помидор св.,	60	0,4		1,7	8,4
Борщ из св.капусты с картоф.морск.капустой, сметаной	250/10	2,1	5,4	11,6	113,3
Биточки из говядины	80	9,5	8,2	9,6	146,6
Рагу овощное(1вар)	150	2,7	7,2	17,3	141
Напиток апельсин..	180	0,2		23,2	88,7
Хлеб обогащенный	45	3,4	0,3	23,5	104,9
		18,3	21,1	86,9	602,9
Полдник 15-45					
Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,5
Булочка,,Веснушка,,	75	5,7	5,1	43,4	231,5
		10,9	9,6	50,6	327
Ужин 17-30					
Тефтели рыбные	70	9,2	3,4	9,5	103,4
Соус сметан. с томатом	50	0,9	1,9	3,8	34,6
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,
Чай с молоком и сахаром	180	2,8	2,3	17,8	99,1
Батон обогащ.	50	4	0,5	20,2	89,1
		20,6	14,4	84,1	529,2