

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
<b>14 ОКТЯБРЯ 2022</b>					
<b>Завтрак 8-45</b>					
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
		<b>23,8</b>	<b>28,3</b>	<b>42,8</b>	<b>521,3</b>
<b>2-ой завтрак</b>					
Яблоко	60	0,2		6,6	27,6
		<b>0,2</b>		<b>6,6</b>	<b>27,6</b>
<b>Обед 12-00</b>					
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
		<b>18,3</b>	<b>21,1</b>	<b>86,9</b>	<b>602,9</b>
<b>Полдник 15-45</b>					
Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,5
Булочка,,Веснушка,,	75	5,7	5,1	43,4	231,5
		<b>10,9</b>	<b>9,6</b>	<b>50,6</b>	<b>327</b>
<b>Ужин 17-30</b>					
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
		<b>20,6</b>	<b>14,4</b>	<b>84,1</b>	<b>529,2</b>