

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
18 ОКТЯБРЯ 2022					
Завтрак 8-45					
Каша рисовая молочная с маслом слив.	180/5	4,7	6,7	29,1	189,3
Бутерброд с сыром, маслом	10/5/40	5,5	7,5	20,8	168,9
Кофейный напиток	180	3,1	2,8	14,5	93,3
		13,3	17	64,4	451,5
2-ой завтрак 11-00					
Сок фрукт.	180	0,9		21,1	84,6
		0,9		21,1	84,6
Обед 12-00					
Салат «Свеколка»	60	1,1	5,5	10,3	93,2
Суп гороховый с гренками	250/10	6,5	4,4	31,8	183,3
Сосиска отварная	60	6,2	12,7		138,5
Компот из свеж.яблок витаминизированный	180	0,1		25,6	97,3
Хлеб обогащенный	45	3,4	0,3	23,5	104,9
		20	30,1	108,5	758,2
Полдник 15-45					
Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2
Булочка домашняя молочная	70	5,4	4,6	42,42	224
		10,6	9,1	50,0	321,2
Ужин 17-30					
Морковь с зеленым горош. в молоч. соусе	150	2,5	2,2	10,5	69,9
Омлет натуральный	80	7,8	12,3	1,4	148,2
Яблоко свеж.	60	0,2		6,8	27,6
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	50,5
Батон обогащенн.	30	2,4	0,3	15,6	70,8
		13,1	14,9	37,8	367,0
		57,9	61,1	260,7	1982,5