

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7

19 ОКТЯБРЯ 2022

Завтрак 8-45

Пудинг из твор. со сгущ.	130/20	19,8	16,3	42,8	377,6
Батон обогащ.	60	4,7	0,6	31,1	141,6
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60
		24,7	17,0	88,9	579,2

2-ой завтрак 11-00

Апельсин свеж.	90	0,8	0,2	7,3	36
		0,8	0,2	7,3	36

Обед 12-00

Огурец сол./огурец свеж (с 01.03)	50/60	1,4		0,7	9,5
Суп из овош. с курой и сметан.	250/10/5	4,2	3,6	13,6	94,2
Котлеты мясная	50	7,5	7,7	6,3	125
Соус молоч.	30	0,6	1,8	2,4	27,4
Пюре картоф.	150	3,1	4,6	19	142
Компот из изюма витамин.	180	0,4		2,6	100,7
Хлеб обогащ.	45	3,4	0,3	23,5	104,9
		20,6	21,2	96,4	675,7

Полдник 15-45

Кефир	200	5,2	4,5	7,2	95,5
Батон обогащ.	80	6,4	0,8	41,6	188,8
		11,6	5,3	48,8	284,3

Ужин 17-30

Помидор свеж.	60	0,4		1,7	8,4
Тефтели из печени с рисом	60/50	7,5	13,1	10,3	186,3
Каша рассыпчат. гречнев.	150	8,6	5,9	46	259,1
Сок яблоч.	100	0,9		21,1	84,6
Чай сладкий	185/15	0,2	0,1	15	60
		17,6	19,1	94,1	598,4
		75,3	62,8	335,5	2173,6