

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
20 ОКТЯБРЯ 2022					
Завтрак 8-45					
Каша пшенная молочная.	180/5	7,0	7,5	33,0	220,4
Бутерброд с сыром	40/15	4,5	8,7	7,4	131,0
Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5
		11,7	16,3	53,9	401,9
2-ой завтрак 11-00					
Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,5
		5,2	4,5	7,2	95,5
Обед 12-00					
Помидор свеж.	60	0,4		1,7	8,4
Борщ из свеж. капусты с морск. капустой и сметаной	250/10	2,1	5,4	11,6	113,3
Гуляш из отвар. говядины	45/45	12,3	8,9	3,1	138,7
Макароны отварн.	150	5,2	4,5	34,6	184
Кисель из кураги витаминиз.	180	0,9		35,6	137,6
Хлеб обогащ.	45	3,4	0,3	23,5	104,9
		24,3	19,1	110,1	686,9
Полдник 15-45					
Молоко кипяч.	180	5,5	4,7	9,1	102,1
Батон обогащ.	70	5,6	0,7	36,4	165,2
		11,1	5,4	45,5	267,3
Ужин 17-30					
Рыба отварн.(филе)	50	11,3	0,4	0,3	49,5
Соус польский	50	1,3	11,1	1,7	112,2
Пюре картоф.	100	2,2	3,1	13,2	97,3
Сок фрукт. в ассорт.	180	0,9		21,1	84,6
Вафли обогащ.	20	0,6	0,7	15,5	70,8
банан	90	1,4	0,5	20,2	81,9
Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5
		17,9	15,9	85,5	546,8
		70,2	61,2	302,2	1947,9