

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

21 ОКТЯБРЯ 2022

Завтрак 8-45

Каша пшенная молоч. с маслом	180/5	7	7,5	33	220,4
Бутерброд с маслом	5/40	3,2	4,5	20,8	131,8
Кофейный напиток	180	3,1	2,8	14,5	93,5
		13,3	14,8	68,3	445,5

2-ой завтрак 11-00

груша	60	0,2	0,2	6,4	25,2
		0,2	0,2	6,4	25,2

Обед 12-00

Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	0,9	4,6	5,8	67,8
Суп картофельный с фасолью и говядиной	250/10	8	4,2	23,1	156,3
Голубцы ленивые	150	13,4	13,9	11,1	219,9
Компот из груш витамин.	180	0,1	0,1	25,4	95,9
Хлеб обогащенный	45	3,4	0,3	23,5	104,9
		25,8	23,1	88,9	644,8

Полдник 15-45

ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2
Батон обогащенный	50	4	0,5	26	118
Груша	60	0,2		6,8	25,2
		9,4	5,0	34,0	242,8

Ужин 17-30

Помидор свежий	40	0,2		1,2	5,6
Фрикадельки рыбные, запеченные в молочн. соусе	60/50	10,2	6,2	6,9	115,5
Овощи тушеные	150	2,1	2	11,1	67,2
Чай с молоком и сахаром	180	2,8	2,3	17,8	99,1
		15,3	10,5	37,	287,4
		63,7	53,6	234,6	1745,7