

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
		<b>13,3</b>	<b>14,8</b>	<b>68,3</b>	<b>445,5</b>

**2-ой завтрак 11-00**

груша	60	0,2	0,2	6,4	25,2
		<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>25,2</b>

**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
		<b>25,8</b>	<b>23,1</b>	<b>88,9</b>	<b>644,8</b>

**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
		<b>9,4</b>	<b>5,0</b>	<b>34,0</b>	<b>242,8</b>

**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
		<b>15,3</b>	<b>10,5</b>	<b>37,</b>	<b>287,4</b>
		<b>63,7</b>	<b>53,6</b>	<b>234,6</b>	<b>1745,7</b>