

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
24 ОКТЯБРЯ 2022Г					
Завтрак 8-45					
Омлет натуральный	85	5,8	6,6	28,3	191
Бутерброд с маслом	5/40	3,2	4,5	20,8	131,8
Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5
Бийогурт	125	6,3	4	4,4	83,6
		15,5	15,2	67,0	456,9
2-ой завтрак 11-00					
Йогурт питьевой	180	9	5,8	6,3	120,6
		9	5,8	6,3	120,6
Обед 12-00					
Салат из квашеной капусты	60	0,5	3	4,4	47,6
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,8	5,5	20,4	137,1
Жаркое по-домашнему	150	16	13,2	15,8	244
Напиток из варенья витамин.	180	0,1		23,6	89,2
Хлеб обогащ.	45	3,4	0,3	23,5	104,9
		22,8	22	87,7	622,8
Полдник 15-45					
Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5
Булочка домаш.	100	7,8	6,7	60,6	320,4
		8	6,8	74,1	370,9
Ужин 17-30					
Биточек рыб.	70	9,8	2,8	11,5	105,7
Пюре из овощ.	150	2,3	4	9,4	88,1
Кисель плодовая год. витамин.	180	0,1		28,3	106,7
Батон обогащ.	40	3,2	0,4	20,8	94,4
Мандарин свеж.	70	0,6		6	26,6
Чай сладкий	180	0,2	0,1	13,5	50,5
		16,2	7,3	91,5	472,0
		71,5	53	308,7	1908,2