

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
25 ОКТЯБРЯ 2022					
Завтрак 8-45					
Каша пшеничная молоч.с маслом	180/5	7	6,7	33,2	213,1
Бутерброд с сыром,маслом	10/5/40	5,5	7,5	20,8	168,9
Какао с молоком	180	3,8	3,2	16	106,9
		16,3	17,4	70	488,9
2-ой завтрак 11-00					
Апельсин	90	0,8	0,2	7,3	36
		0,8	0,2	7,3	36
Обед 12-00					
Помидор свежий	30	0,2		0,85	4,2
Суп пюре из разных овощей с гречками	250/10	4,1	5,1	22,7	147,3
Фрикадельки из говядины в томатн. соусе	45/45	6	8	9,1	131
Капуста тушеная свеж.	150	3	3,7	12,9	102
Кисель из кураги витам.	180	0,9		35,6	137,6
Хлеб обогащенный	45	3,4	0,3	23,5	104,9
		17,6	17,1	9,65	627,0
Полдник 15-45					
Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2
Пряники	80	7,4	7,2	1,2	99,6
		12,6	11,7	8,8	196,8
Ужин 17-30					
Пюре картоф.	200	4,4	6,2	26,4	194,6
Сельдь	30	5,7	5,3		70,5
Булочка домашняя мол.	100	7,8	6,7	60,6	320,4
Компот из св. яблок витам.	180	0,1		25,6	97,3
		18	18,2	112,6	682,8
		65,3	64,6	303,15	2030,8