

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
26 ОКТЯБРЯ 2022Г					
Завтрак 8-45					
Каша геркулесовая с маслом.	180/5	6,4	8,2	26,3	200,0
Бутерброд с маслом	5/40	3,2	4,5	20,8	131,8
Кофейный напиток	180	3,1	2,8	14,5	93,3
		12,7	15,5	61,6	425,1
2-ой завтрак 11-00					
груша	180	5,2	4,5	7,2	95,5
		5,2	4,5	7,2	95,5
Обед 12-00					
Салат из зеленого горошка	50	1,5	2,6	3,5	42,8
Щи из свежей капусты с картоф., говяд., смет.	250/10/10	4,8	5,4	9	107,3
Тефтели из говяд. (с рисом) в том.соусе	70/30	9,2	7	9,7	134,8
Макароны отвар.	150	5,2	4,5	34,6	184
Сок яблоч.	180	0,9		21,1	84,6
Хлеб обогащ.	45	3,4	0,3	23,5	104,9
		25	19,8	101,4	658,4
Полдник 13-45					
кефир	200	5,4	4,8	7,8	110,5
Вафли обогащ.	60	1,8	2,1	46,5	212,4
		7,2	6,9	54,3	322,9
Ужин 17-30					
Запеканка творож. со сгущ. молоком	140/20	25,6	18,6	33,3	398,5
Чай сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5
Батон обогащ.	20	1,6	0,2	10,4	47,2
Банан свеж.	90	1,4	0,5	20,2	81,9
		28,8	19,4	77,4	578,1
		78,9	66,1	301,9	2080,0