

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
28 ОКТЯБРЯ 2022Г					
Завтрак 8-45					
запеканка творож. с повидлом	140/20	24,2	16,9	35,1	384,9
Бутерброд с маслом и сыром	10/5/40	5,5	7,5	20,8	168,9
Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5
Пряник	30	3,7	3,6	0,6	49,8
		33,6	28,1	70	654,1
2-ой завтрак 11-00					
Бийогулт	125	6,3	4	4,4	83,6
		6,3	4	4,4	83,6
Обед 12-00					
Огурец сол./огурец свеж.	50/60	1,4		0,7	9,5
Суп картоф. с макар.издел и говяд.со сметан.	250/10	5,6	4,1	24,1	149,1
Ленивые голубцы	150	13,4	13,9	11,1	219,9
Компот из свеж.яблок витамин.	180	0,1		25,6	97,3
Хлеб обогащ.	45	3,4	0,3	23,5	104,9
		23,9	18,3	85	580,7
Полдник 15-45					
Чай сладкий	180	0,2	0,1	13,5	50,5
Булочка «веснушка»	75	5,7	5,1	43,4	231,5
		5,9	5,2	56,9	282
Ужин 17-30					
Пюре картофельное	115	2,2	22,1	2,1	257,4
сельдь	30	5,7	5,3		70,5
Напиток из варенья витаминизированный	180	0,1		23,6	89,2
банан	90	1,4	0,5	20,2	81,9
Батон обогащенный	50	4	0,5	26	118
		13,4	28,4	71,9	617,0
		77,2	78,8	296,3	2217,4