

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г	Жиры г	Углеводы г	
<b>1 НОЯБРЯ 2022 ЗАВТРАК</b>					
КАША МАННАЯ	155	4,6	6,2	20,7	157
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,1	8,4	7,5	110
		<b>5,9</b>	<b>14,7</b>	<b>43,2</b>	<b>327,0</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100		0,4	0,4	9,8	47
		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>98</b>	<b>47</b>
<b>ОБЕД</b>					
РАССОЛЬНИК	100	0,9	2,20	6,30	46
САЛАТ (СВЕКОЛКА)	45	0,9	4,1	8,2	71,9
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	7,5	7,7	6,3	125
ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	200	0,2	0,1	27,8	115
ХЛЕБ	55	3,6	0,5	23,3	112,2
		<b>19,6</b>	<b>16,5</b>	<b>97,3</b>	<b>616,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
МОЛОКО	200	6,1	5,3	10,1	113,0
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8
		<b>7,9</b>	<b>6,7</b>	<b>32,6</b>	<b>222,8</b>
<b>УЖИН</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,8	12,3	1,4	148,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0
ХЛЕБ	55	3,6	0,5	23,3	112,2
		<b>12,0</b>	<b>12,9</b>	<b>56,4</b>	<b>391,4</b>
		<b>45,8</b>	<b>51,2</b>	<b>239,3</b>	<b>1604,4</b>