

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г	Жиры г	Углеводы г	
<b>2 НОЯБРЯ ЗАВТРАК</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	155	5,6	6,4	24,8	179,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131,0
		<b>10,3</b>	<b>15,2</b>	<b>47,2</b>	<b>370,0</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>					
СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0
		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>ОБЕД</b>					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	90,0
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	4,4	4,3	11,8	104,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	3,2	5,2	90,0	96,0
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0
ХЛЕБ	55	3,6	0,5	23,3	112,2
		<b>12,5</b>	<b>15,3</b>	<b>162,5</b>	<b>515,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
МОЛОКО	200	6,1	5,3	10,1	113,0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	12,4	55,8	360,0
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		<b>13,1</b>	<b>18,1</b>	<b>75,7</b>	<b>520,0</b>
<b>УЖИН</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ	100	1,70	1,80	6,20	47,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0,3		18,4	71,0
ХЛЕБ	55	3,6	0,5	23,3	112,2
		<b>5,6</b>	<b>2,3</b>	<b>47,9</b>	<b>230,2</b>
		<b>42,0</b>	<b>51,0</b>	<b>343,2</b>	<b>1678,4</b>