

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г	Жиры г	Углеводы г	
3 НОЯБРЯ 2022Г ЗАВТРАК					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	155	5,1	7,5	18,9	163,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,1	8,4	7,5	110
		6,4	16,0	41,4	333,0
II ЗАВТРАК					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		0,4	0,4	9,8	47,0
ОБЕД					
БОРЩ	250	2,9	4,1	11,7	95,0
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	1,5	2,6	3,5	42,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133,0
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0
ХЛЕБ	55	3,6	0,5	23,3	112,2
		15,3	22,3	83,4	594,2
ПОЛДНИК					
МОЛОКО	200	6,1	5,3	10,1	113,0
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2
		6,9	6,3	33,3	219,2
УЖИН					
БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	150	3,73	3,73	26,4	153,3
ЧАЙ	200	0,2	0,1	15	60,0
		3,93	3,83	41,4	213,3
		32,93	48,83	209,3	1406,7