

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г	Жиры г	Углеводы г	
7 НОЯБРЯ 2022Г ЗАВТРАК					
КАША КУКУРУЗНАЯ	200	4,5	5,9	22,0	159,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131,0
		9,2	14,7	44,4	350,0
I ЗАВТРАК! £					
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0
		0,9	0,2	8Д	43,0
ОБЕД					
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	100	1,9	2,0	7,2	49,0
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,3	-	1,5	7
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	220	20,8	5,34	18,5	205,0
СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0
ХЛЕБ	55	3,6	0,5	23,3	112,2
		26,8	7,94	58,9	409,2
ПЮЛДНИ! £					
МОЛОКО	200	6,1	5,3	10,1	113,0
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
		8,4	8,2	32,4	238,1
УЖИН					
ПЛОВ РИСОВЫЙ С ИЗЮМОМ	100	2,2	6,8	33,0	203,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ И ЛИМОНА	200	0,6	0,1	31,7	131,0
		2,8	6,9	64,7	334,0
		48,1	37,94	208,5	1374,3