

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г	Жиры г	Углеводы г	

8 НОЯБРЯ 2022Г ЗАВТРАК

КАША ГРЕЧНЕВАЯ	155	6,8	7,1	26,9	199,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,1	8,4	7,5	110
		8,2	15,6	49,6	371,0

ТТ ЗАВТРАК

СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0
		0,5	00	99	43,0

ОБЕД

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20,0	121,0
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ/ОГУР СВ С 1 МАРТА	50	0,5	3	4,4	47,6
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	15,47	12,23	4,0	187,5
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0
ХЛЕБ	55	3,6	0,5	23,3	112,2
		27,27	21,93	111,8	754,7

ПОЛДНИК

МОЛОКО	200	6,1	5,3	10,1	113,0
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	4,0	1,5	46,4	214
		10,1	6,8	56,5	327,0

УЖИН

СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ	100	1,7	1,8	6,2	47,0
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0
		1,8	1,9	34,1	160,0
		47,87	46,33	261,9	1655,7