

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г	Жиры г	Углеводы г	
10 НОЯБРЯ 2022 ЗАВТРАК					
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
		5,9	14,7	43,2	327,0
2 ЗАВТРАК					
БЛОКО СВЕЖЕЕ 100		0,4	0,4	9,8	47
		0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД					
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
		19,6	16,5	97,3	616,2
ПОЛДНИК					
МОЛОКО	200	6,1	5,3	10,1	113,0
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8
		7,9	6,7	32,6	222,8
УЖИН					
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
		12,0	12,9	56,4	391,4
		45,8	51,2	239,3	1604,4