



Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<u>Завтрак</u>					
3,87	5,47	27,54	173,20	Каша жидкая молочная пшениная (с маслом или сахаром)	180
2,19	5,64	12,83	105,6	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35
2,44	2,64	19,54	109,04	Кофейный напиток с молоком	200
8,50	13,75	59,91	387,84	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415
<u>Завтрак 2</u>					
0,50	0,00	10,10	42,22	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100
0,50	0,00	10,10	42,22	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100
<u>Обед</u>					
8,60	21,18	13,16	273,24	Котлеты, биточки, шинцели (с маслом)	70
0,70	3,01	4,13	46,40	Салат из свеклы отварной	50
4,16	4,64	12,49	108,61	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	180
4,73	5,02	26,39	169,62	Макаронные изделия отварные с маслом	130
2,37	0,30	0,63	70,14	Хлеб пшеничный	30
1,68	0,33	0,72	68,97	Хлеб ржано-пшеничный	30
0,33	0,73	1,47	13,99	Соус сметанный с луком	20
0,05	0,00	16,97	64,58	Компот из смеси сухофруктов	180
22,62	35,21	75,96	815,55	ИТОГО ЗА ОБЕД	690
<u>Полдник</u>					
16,1	9,44	17,47	217,58	Запеканка из творога	100
0,59	1,33	4,06	30,25	Соус молочный (сладкий)	30
5,22	5,76	8,46	108	Молоко кипяченое	180
21,91	16,53	29,99	355,83	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310
53,53	65,49	175,96	1601,44	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1515,00