

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
06.03.2025							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	1
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	
	Масло сливочное	5	0,04	4,68	0,06	42,54	
Второй завтрак:	Яблоко	100			9,6	50	3,5
Обед:	Огурец свежий	50	0,36	5,04	1,5	51,8	
	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	
	Бефстроганов из отварной говядины	80	21,72	25,11	3,85	325,69	
	Картофель отварной	130	2,09	4,69	18,14	121,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,3	2,4	27,36	144,8	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,8
Полдник:	Вафли	60	7,1	4,65	16,4	114,8	0,2
	Йогурт	200	5,6	6,4	8,18	112,52	0,85
Итого за день:			60,27	73,78	205,65	1708,51	