

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
09.01.2025							
Завтрак:	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	244,74	281,46	
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	0,35
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	
	Масло сливочное	5	0,04	4,68	0,06	42,54	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	9,6	57	9
Обед:	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,54	5,1	3,16	60,7	6,87
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	
	Жаркое по-домашнему	220	24,76	19,98	28,29	392,02	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,3	2,4	27,36	144,8	
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	1,36		29,02	116,19	13
Полдник:	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	1,3
	Печенье	60	6,08	1,53	40,79	218,79	
Итого за день:			57,47	51,84	440,23	1689,48	