

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
10.01.2025							
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	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:	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	9,6	57	9
Обед:	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,52	5,69	5,38	78,5	26,8
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	
	Котлета рыбная с соусом	70	10,36	1,93	6,79	85,93	
	Капуста тушеная	130	2,62	3,23	13,45	87,16	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,3	2,4	27,36	144,8	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	9
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:			45,12	43,88	185,43	1583,96	