

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
12.03.2025							
Завтрак:	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,3
	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 из свеклы с изюмом	50	0,71	5,03	8,14	80,73	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	
	Макаронные изделия отварные	130	3,68	3,53	23,55	140,73	
	Гуляш из говядины с соусом	70	21,68	24,21	6,74	331,53	0,5
	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:	Печенье	60	6,08	1,53	40,79	218,79	
	Варенец	200	5,6	6,4	8,18	112,52	0,85
Итого за день:			58,52	64,37	239,29	1792,52	