

| Прием пищи            | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С |
|-----------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|
|                       |                                     |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |              |
| <b>18.03.2025</b>     |                                     |                |                      |       |        |                                   |              |
| Завтрак:              | Каша овсяная "Геркулес"<br>жидкая   | 205            | 6,33                 | 8,9   | 25,49  | 207,38                            |              |
|                       | 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:                 | Салат из свеклы с изюмом            | 50             | 0,71                 | 5,03  | 8,14   | 80,73                             |              |
|                       | Борщ с капустой и картофелем        | 200            | 1,52                 | 5,33  | 8,65   | 88,89                             |              |
|                       | Рыба, тушеная в томате с<br>овощами | 80             | 12,43                | 6,87  | 6,41   | 137,21                            |              |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая          | 130            | 5,82                 | 3,62  | 30     | 175,87                            |              |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                | 60             | 5,3                  | 2,4   | 27,36  | 144,8                             |              |
|                       | Компот из смеси сухофруктов         | 200            | 0,56                 |       | 27,89  | 113,79                            | 12           |
| Полдник:              | Пудинг творожный<br>запеченный      | 80             | 24,26                | 8,31  | 39,75  | 330,81                            |              |
|                       | Чай с сахаром                       | 200            | 0,12                 |       | 12,04  | 48,64                             | 0,35         |
| <b>Итого за день:</b> |                                     |                | 65,79                | 51,68 | 253,02 | 1747,37                           |              |