

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
19.03.2025							
Завтрак:	Каша пшениная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	
	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:	Помидор свежий	50	0,77	0,14	2,68	10,29	26,8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	
	Рис припущенный	130	2,48	3,63	25,18	143,37	
	Бефстроганов из отварной говядины	80	21,72	25,11	3,85	325,69	
	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:	Пряники	60	6,08	1,53	40,79	218,79	
	Ряженка с сахаром	200	5,6	6,4	8,18	112,52	0,85
Итого за день:			57,5	56,65	240,67	1717,94	