

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
19.05.2025							
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	205	7,94	7,8	3,75	246,17	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	
	Масло сливочное	5	0,04	4,68	0,06	42,54	
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	0,35
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 рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	
	Жаркое по-домашнему	220	24,76	19,98	28,29	392,02	
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	1,36		29,02	116,19	13
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,3	2,4	27,36	144,8	
Полдник:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,3
Итого за день:			62,29	47,61	180,14	1527,04	