

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
21.01.2025							
Завтрак:	Каша овсяная "Геркулес" 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 моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4	22
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	
	Рыба, тушеная в томате с 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 запеченный	80	24,26	8,31	39,75	330,81	
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	0,35
Итого за день:			65,65	51,69	250,07	1735,04	