

25.03.2025								
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87		99
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,3	249
	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 картофельный с зеленым горошком	50	1,52	5,69	5,38	78,5	2,8	23
	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27		38
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	12,63	13,54	9,16	208,6		176
	Капуста тушеная	130	2,62	3,23	13,45	87,16		200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,3	2,4	27,36	144,8		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	12	241
Полдник:	Ватрушка с творожным фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,3	289
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	0,35	263
Итого за день:			48,06	47,67	261,33	1665,95		