

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
26.12.2024							
Завтрак:	Каша молочная кукурузная жидкая	205	7.44	8.07	35.28	243.92	
	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 белокочанной капусты с морковью	50	0.82	5.04	5.31	67.47	26.8
	Суп картофельный с клецками	200	3	2.63	13.47	89.55	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	12.43	6.87	6.41	137.21	
	Картофель отварной	130	2.09	4.69	18.14	121.64	
	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:	Булочка домашняя	60	4.37	7.07	36.8	228.2	
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.8
Итого за день:			44.82	48	253.26	1627.45	