

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
28.01.2025							
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87	
	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	2,8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	12,63	13,54	9,16	208,6	
	Капуста тушеная	130	2,62	3,23	13,45	87,16	
	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:	Ватрушка с творожным фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,3
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	0,35
Итого за день:			47,11	47,02	261,14	1655,85	