

| Прием пищи      | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С |
|-----------------|-------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|
|                 |                                                 |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |              |
| 29.01.2025      |                                                 |                |                      |       |        |                                   |              |
| Завтрак:        | Каша "Дружба"                                   | 205            | 6,55                 | 8,33  | 35,09  | 241,11                            | 0,3          |
|                 | Кофейный напиток с молоком                      | 200            | 1,4                  | 1,6   | 17,35  | 89,32                             | 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: | Сок фруктовый                                   | 100            | 0,6                  | 0,1   | 9,6    | 57                                | 9            |
| Обед:           | Салат из свеклы с изюмом                        | 50             | 0,71                 | 5,03  | 8,14   | 80,73                             |              |
|                 | Щи из свежей капусты с картофелем               | 200            | 1,67                 | 5,06  | 8,51   | 86,26                             |              |
|                 | Макаронные изделия отварные                     | 130            | 3,68                 | 3,53  | 23,55  | 140,73                            |              |
|                 | Гуляш из говядины                               | 70             | 21,68                | 24,21 | 6,74   | 331,53                            | 0,5          |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный                            | 60             | 5,3                  | 2,4   | 27,36  | 144,8                             |              |
|                 | Кисель из плодового или<br>ягодного концентрата | 200            | 1,36                 |       | 29,02  | 116,19                            | 13           |
| Полдник:        | Печенье                                         | 60             | 6,08                 | 1,53  | 40,79  | 218,79                            |              |
|                 | Варенец                                         | 200            | 5,6                  | 6,4   | 8,18   | 112,52                            | 0,85         |
| Итого за день:  |                                                 |                | 58,52                | 64,37 | 239,29 | 1792,52                           |              |