

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
30.01.2025							
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	