

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
31.01.2025							
Завтрак:	Каша манная молочная	205	6,2	8,05	31,09	222,02	
	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 и моркови	50	0,66	5,04	3,84	63,04	
	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,3	2,4	27,36	144,8	
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	1,36		29,02	116,19	13
Полдник:	Вафли	60	7,1	4,65	16,4	114,8	0,2
	Ряженка с сахаром	200	5,6	6,4	8,18	112,52	0,85
Итого за день:			70,85	84,44	218,92	1932,51	