



На 21.03.2024 г.

САД 12 ЧАСОВ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100,00	47,00
	Масло для заправки каши	3,00	19,80
	Масло порционное	3,00	19,80
	Каша овсяная из "геркулеса" жидкая	190,00	182,99
	Булка	50,00	100,00
	Кофейный напиток с молоком	180,00	95,90
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>526,00</b>	<b>465,49</b>
Второй завтрак	Молоко	200,00	80,00
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200,00</b>	<b>80,00</b>
Обед	Макаронные изделия отварные	150,00	187,92
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	180,00	62,44
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,00	67,18
	Котлеты рубленые (из свинины)	70,00	255,34
	Соус томатный	20,00	12,01
	Хлеб ржаной	55,00	110,00
	Суп из овощей	180,00	78,85
	<b>Итого за обед</b>	<b>715,00</b>	<b>773,74</b>
Уплотненный полдник	Булка	45,00	90,00
	Соус клюквенный	30,00	15,36
	Сырники из творога запеченные	150,00	302,06
	Кефир	180,00	85,07
	Булочка домашняя	65,00	248,84
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>470,00</b>	<b>741,33</b>
<b>Итого</b>	<b>1 911,00</b>	<b>2 060,56</b>	