

1. Четверг « 18 » августа 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
92	Каша рисовая молочная	200	4,86	8,48	22,23	183,86
2	Бутерброд с маслом (новое)	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315
152	Чай с сахаром (новое)	180	0,36	0,009	0,07	2,5
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>8,102</b>	<b>14,106</b>	<b>36,423</b>	<b>310,675</b>
	<b>Обед</b>					
70	Помидоры порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4
44	Суп гороховый с гречками м/б (новое)	200	7,13	6,22	17,41	152,41
78	Овощное рагу с курицей (новое)	180	15,83	17,93	14,85	190,13
250	Компот из сухих фруктов (новое)	180	0,32	0,066	17,8	68,44
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>27,16</b>	<b>24,976</b>	<b>71,66</b>	<b>514,38</b>
	<b>Полдник</b>					
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2
151	Кофейный напиток на молоке (новое)	180	5,71	6,4	22,88	169,16
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>7,51</b>	<b>9,3</b>	<b>41,58</b>	<b>273,36</b>
	<b>Ужин</b>					
66	Блины с повидлом	100/20	6,24	8,1	34,31	234
158	Напиток из шиповника (новое)	180	0,41	0,04	15,58	61,82
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>6,65</b>	<b>8,14</b>	<b>49,89</b>	<b>295,82</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>49,422</b>	<b>56,522</b>	<b>199,553</b>	<b>1 394,235</b>