

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя первая						
2-й день						
01.04.2025						
завтрак						
8:00	Каша ячневая	180	2,3	2,9	0	35,3
	Масло (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
	напиток кофейный	180	2,8	2,4	12,8	84
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14	66,9
	Всего	395	7,2	9,2	26,9	219,2
2-й завтрак						
10:00						
	апельсин	90				
	Всего	90	0	0	0	0
обед						
12:00						
	огурец	60				
	Рассольник домашний	180	1,7	3,7	11,8	87,3
	рыба по-русски	200	0,2	0	28,2	113,7
	компот из сухофрукт	180	0,2	0	28,2	113,7
	Хлеб пшеничный	35	3,2	0,5	21	100,4
	Всего	655	5,3	4,2	89,2	415,1
полдник						
15:25						
	печенье	30	3,8	2,9	21,1	125,4
	йогурт	200	5,5	6,2	8	110
	Всего	230	9,3	9,1	29,1	235,4
ужин						
17:00						
	запеканка из творога	200	2,4	2,3	20,5	112,6
	сгущенное молоко	30	2,4	2,3	20,5	112,6
	чай с лимоном	180	1,4	1,2	2,2	24,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	21	100,4
	Всего	450	7	4	43,7	237,7