

Иванова О.В.
№ 29
2025

[illegible][illegible]

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		я	с	я	с
завтрак	каша геркулесовая с маслом	160	200	149	187
	какао на молоке	160	200	89	118,67
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	масло сливочное	5	8	33,1	52,96
итого		355	448	338,9	449,03
2-й завтрак	сок	150	180	74	88,8
итого		150	180	74	88,8
обед	кукуруза консерв	20	25	36	45
	суп вермишелевый	150	200	62,8	83,76
	шукрут с курой	150	200	201	269
	компот из сухофруктов	160	200	84,75	113
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
итого		520	675	459,27	604,16
полд ник	гребешок с повидлом	50	60	190	253
	молоко	150	200	90	120
итого		200	260	280	373
ужин	пюре гороховое с м.слив	180	210	196,37	229,1
	чай сладкий	190	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
итого		400	450	300,17	359,5
итого за день		1625	2013	1452,34	1874,49