

	<b>21.04.2025</b>	<b>ЯСЛИ 12 часов</b>		<b>САД 12 часов</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная вязкая	165	160.19	180	192.58
	Кофейный напиток с мол. сгущ.	170	95.29	200	118.56
	Сушка	115	37.40	20	66.20
Итого завтрак		350	292.88	400	377.34
<b>2 завтрак</b>	Сок яблочный	160	68.80	200	86
<b>обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	145.04	180	174.40
	Тефтели рыбные(треска)	50	75.01	70	100.87
	Рис отварной	110	136.89	130	156.07
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	28.87	50	45.28
	Компот из чернослива	150	60.47	180	71.79
	Хлеб пшеничный	10	23.68	20	47.36
	Хлеб Дарницкий	15	30.0	25	50
Итого обед		515	499.96	655	645.77
<b>полдник</b>	Молоко	170	91.80	200	108.0
	Сдоба обыкновенная	40	137.63	50	167.87
Итого полдник		210	229.43	250	275.87
<b>ужин</b>	Запеканка картофельная с мясом	130	236.95	160	288.34
	Соус сметанный	40	22.47	40	26.08
	Чай с молоком или сливками	180	52.11	200	55.98
	Хлеб пшеничный	30	35.52	30	47.36
	Хлеб Дарницкий	20	20.0	20	20.0
Итого ужин		400	367.05	450	457.76
Итого за день			1458.12		1842.74