31 марта 2021 года



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 71 | Капуста квашеная | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |
| 291 | Плов из птицы  | 160 | 13,51 | 7,89 | 29,16 | 242,13 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 |
| 380 | Кофейный напиток с молоком сгущенным  | 200 | 2,94 | 1,98 | 20,92 | 113,40 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 3,59 | 5,13 | 9,18 | 74,40 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,01 | 0,00 | 9,80 | 47,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **22,39** | **15,20** | **70,71** | **541,43** |