**21 АПРЕЛЯ 2021 ГОДА**



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 71 | Помидор квашеный | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |
| 76 | Сельдь с луком | 50 | 10,89 | 3,50 | 0,91 | 78,59 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,40 | 0,40 | 13,90 | 63,50 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 3,59 | 5,13 | 9,18 | 74,40 |
| 338 | Яблоко | 130 | 0,013 | 0 | 12,74 | 61,1 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **21,30** | **14,03** | **68,62** | **479,34** |