

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр** | **Пищевые вещества, гр** | | | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| *1* | *Фрукты свежие* | *100* | *0,01* | *0,00* | *9,80* | *47,00* |
| *2* | *Овощи/соленые* | *50* | *0,35* | *0,05* | *0,95* | *6,00* |
| *3* | *Рыба тушенная в томате с овощами* | *100* | *9,75* | *4,95* | *3,80* | *105,80* |
| *4* | *Пюре картофельное* | *150* | *3,06* | *4,80* | *20,44* | *137,25* |
| *5* | *Хлеб пшеничный* | *30* | *2,00* | *0,15* | *10,50* | *58,50* |
| *6* | *Чай с лимоном* | *207* | *0,13* | *0,02* | *15,20* | *62,00* |
| *7* | *Бутерброд с сыром* | *30* | *3,59* | *5,13* | *9,18* | *74,40* |
|  | **Итого за день** |  | **18,89** | **15,10** | **69,87** | **490,95** |