

[illegible]

race

[illegible]

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Пример пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
8,2	6,3	35,9	233,7	Каша гречневая, рассыпчатая	150	
16,4	15,7	14,8	265,7	Шницель из говядины	90	
1,5	0,2	9,8	46,9	Хлеб пшеничный	20	
0,3	0	17,8	72,7	Компот из смеси сухофруктов	180	
1,5	6,1	6,2	85,8	Салат из капусты с овощами	60	
28,1	26,2	30	669		500	

0	0	0	0		0	
0	0	0	0		0	

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г
белки	жиры	углеводы			
				Завтрак	
15,3	14,7	38,6	348,2	Плов с отварной говядины	200
2,28	0,24	14,76	70,3	Хлеб пшеничный	30
4,7	3,5	8,9	85,9	Какао с молоком	200
1,1	3,2	10	73,4	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60
1,3	0,2	6,7	34,2	Хлеб ржаной	20
24,7	21,8	79	612		510

0	0	0	0		0
0	0	0	0		0

[illegible]