**Пятница 1. Завтрак. 20.11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| Гуляш из говядины | 80 | 15,13 | 16,66 | 2,14 | 219,08 |
| Огурец свежий | 30 | 0,10 | 0,03 | 1,10 | 7,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,69 | 2,28 | 39,40 | 212,52 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47 |
| Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 |
| Булочка с орехами пониженной калорийности | 40 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 |
| ИТОГО: | 527 | 31,01 | 24,91 | 96,77 | 738,61 |