

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,1	16,7	131
		20	2,9	4,2	5,1	70
		180	2,7	2,9	12,7	88
	Какао с молоком	350	10,1	12,2	34,5	288,3
итого за завтрак						
Второй завтрак	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак			0,1	0,0	17,4	70
		40	0,8	3,0	5,0	50
	Салат картофельный с кукурузой и морковью «Мозаика»	150/10/5	3,8	4,0	11,5	97
	Свекольник с мясом и со сметаной	60	9,8	4,8	5,9	106
	Биточки печеночные	120	3,6	3,4	15,9	109
	Каша гречневая вязкая	150	0,2	0,0	11,2	46
	Компот из смеси сухофруктов					
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
итого за обед		535	19,0	15,7	65,9	479,6
		50	1,6	4,9	25,0	151
полдник	Полоска песочная с молоком сгущённым	150	0,1	0,0	8,6	35
	Чай с сахаром	295	2,1	4,9	40,0	212,5
итого за полдник						
Итого за день:			31	33	158	1050

