

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 8						
завтрак	Суп молочный с крупой	150	2,3	3,3	12,5	89
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
итого за завтрак Второй завтрак	Бутерброд с джемом	15/10	1,1	0,4	14,6	66
	Кофейный напиток	150	1,8	1,9	11,1	69
		365	10,3	10,2	38,5	287,0
	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак завтрак обед			0,1	0,0	17,4	70
	Свекла отварная с маслом растительным	40	0,6	3,2	2,5	41
	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	150/10/5	4,1	4,3	8,6	90
	Котлеты рыбные любительские	60	7,9	6,5	3,4	104
	Пюре картофельное	120	2,6	3,5	18,8	117
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	15,0	61
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
итого за обед полдник		560	16,4	18,2	68,4	502,8
	Мучное изделие промышленного производства	40	3,3	5,6	16,5	130
	Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71
итого за полдник		220	5,8	7,8	26,7	200,2
Итого за день:			33	36	151	1060

