

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
завтрак	Омлет натуральный с подгарнировкой	150	8,9	6,7	7,8	127	
	Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	7,2	69	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	
итого за завтрак Второй завтрак	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17	
		360	13,7	9,5	33,8	275,5	
	Яблоки печеные	130	0,6	0,6	15,5	70	
итого за второй завтрак обед		130	0,6	0,6	15,5	70	
	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	4,2	46	
	Суп лапша домашняя с курицей	150/10	3,5	3,7	12,9	99	
	Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)	50	6,0	6,5	5,9	106	
	Овощи припущенные в сметане	120	1,4	3,0	13,5	87	
	Компот из кураги	150	0,3	0,0	12,6	52	
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52	
		520	12,8	16,8	69,2	479,2	
	итого за обед полдник	Булочка «Нежная»	50	1,5	3,9	28,5	155
итого за полдник	Кисломолочный напиток	160	3,7	3,5	5,0	66	
		210	5,2	7,4	33,5	221,4	
Итого за день:			32	34	152	1046	