

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 10						
завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	4,5	5,9	20,8	154
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
итого за завтрак		350	6,2	9,7	38,7	266,9
Второй завтрак итого за второй завтрак	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
			0,1	0,0	17,4	70
обед	Салат из моркови с сыром	40	1,0	3,5	3,3	50
	Уха рыбацкая	150/50	5,8	5,4	12,6	122
	Биточки рубленные из птицы запеченные	60	6,8	7,6	7,5	126
	Макаронные изделия отварные с овощами	120	2,4	2,5	18,3	105
	Кисель из свежих ягод	150	0,3	0,2	13,4	56
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
	Суфле творожное со сладкой глазурью	570 130	16,9 10,0	19,6 6,4	67,1 19,7	511,8 176
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35
	итого за полдник		280	10,1	6,4	28,3
Итого за день:			33	36	151	1060