

Мен
Ю

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
завтрак	Каша манная жидкая	150	4,1	4,5	18,9	133	
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	
	Фрукт в ассортименте	95	0,2	0,0	8,2	33	
итого за завтрак		445	5,95	8,30	45,10	278,9	
Второй завтрак	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70	
итого за второй завтрак			0,1	0,0	17,42	70	
обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	3,0	3,4	43	
	Рассольник домашний с мясом и сметаной	150/10/5	4,2	2,8	7,1	70	
	Филе птицы запеченное с яйцом	50	6,3	6,4	2,0	91	
	Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,4	15,9	109	
	Компот из изюма	150	0,2	0,0	12,8	52	
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52	
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58	
	итого за обед		525	16,2	16,3	65,7	474,4
	полдник	Булочка с джемом	50	2,2	4,1	25,0	146
Кисломолочный напиток в ассортименте		160	5,1	3,8	5,0	7530	
Итого за полдник		210	7,3	7,9	30,0	220,3	
Итого за день:			30	33	158	1044	