

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	День 2					
	Каша молочная в ассортименте	150	4,3	4,3	18,6	130
	Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	7,2	69
	Какао с молоком	180	2,7	2,9	12,7	88
итого за завтрак Второй завтрак итого за второй завтрак		360	11,2	9,8	38,5	287,0
	Яблоки печеные	130	0,6	0,6	15,5	70
				0,6	0,6	15,5
обед	Салат из моркови и яблок	40	0,6	3,1	6,5	56
	Суп гороховый с гречками	150/5	2,9	2,2	16,5	97
	Жаркое подомашнему	150	8,5	9,6	19,0	196
	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		535	13,2	15,6	77,1	501,4
полдник	Кондитерское изделие промышленного	30	2,2	3,1	14,0	92
	производства					
	Молоко питьевое кипяченное	180	5,2	5,8	8,5	107
итого за полдник		210	7,4	8,9	22,5	199,4
Итого за день:			32	35	154	1058