

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3						
завтрак	Каша рисовая жидкая	150	3,7	4,1	15,7	115
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/5	3,8	5,1	7,4	91
	Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71
		355	10,0	11,4	33,3	275,8
Второй завтрак	Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак			0,1	0,0	17,4	70
обед	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	40	0,7	3,1	3,6	45
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	150/10/5	3,7	3,9	4,7	69
	Печень говяжья построгановски	50	5,6	6,4	1,6	86
	Макароны отварные с овощами	110	1,9	2,1	27,6	137
	Напиток из шиповника	150	0,1	0,0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
		515	13,1	16,1	74,3	494,8
полдник	Вареники ленивые с молоком сгущённым	130	8,4	9,0	13,7	169
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35
итого за полдник		280	8,5	9,0	22,3	204,0
Итого за день:			32	37	147	1045