

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	День 4			111
	Яйцо вареное	40	4,1	4,3	14,0	63
	Бутерброд с маслом	15/5	5,1	4,6	0,3	70
	Чай с сахаром	180	1,6	3,8	7,4	43
итого за завтрак		390	10,9	12,7	32,3	287,1
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	0,1	0,0	17,3	70
итого за второй завтрак		150	0,1	0,0	17,3	70
обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,6	3,0	2,8	41
	Суп картофельный с рыбой	150/50	5,0	5,0	12,6	115
итого за обед	Котлета домашняя из говядины и свинины запеченная	50	9,2	6,6	3,7	110
	Рагу овощное	120	1,8	3,0	14,9	94
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	11,2	46
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
		560	17,7	18,1	60,9	476,7
	полдник	Мучное изделие промышленного производства	30	0,7	0,9	24,2
	Молоко питьевое кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	107
итого за полдник		210	5,9	6,7	32,7	214,9
Итого за день:			35	37	143	1049