

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 6						
завтрак	Каша ячневая жидкая	150	4,2	5,5	20,9	150
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
итого за завтрак	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
		350	6,1	9,4	43,3	282,3
	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
			0,1	0,0	17,4	70
Второй завтрак						
итого за второй завтрак						
обед	Салат «Степной» из разных овощей	40	0,7	3,0	3,0	42
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,7	3,3	11,8	92
	Плов из птицы	130	8,5	10,9	15,1	193
	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	0,8	0,3	11,3	51
итого за обед		515	14,2	17,8	65,0	476,6
полдник	Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным	130	6,6	4,5	14,5	125
	Молоко питьевое кипячёное	150	4,3	3,8	7,1	80
итого за полдник		280	10,9	8,3	21,6	204,7
Итого за день:			31	36	147	1034

