

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 7						
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,1	16,7	131
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,9	4,2	5,1	70
итого за завтрак	Какао с молоком	180	2,7	2,9	12,7	88
		350	10,1	12,2	34,5	288,3
Второй завтрак	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
			0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак						
обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью «Мозаика»	40	0,8	3,0	5,0	50
	Свекольник с мясом и со сметаной	150/10/5	3,8	4,0	11,5	97
	Биточки печеночные	60	9,8	4,8	5,9	106
	Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,4	15,9	109
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	11,2	46
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
итого за обед		535	19,0	15,7	65,9	479,6
полдник	Полоска песочная с молоком сгущённым	50	1,6	4,9	25,0	151
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35
итого за полдник		295	2,1	4,9	40,0	212,5
Итого за день:			31	33	158	1050