

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 9						
завтрак	Омлет натуральный с поджарнировкой	150	8,9	6,7	7,8	127
	Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	7,2	69
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
итого за завтрак		360	13,7	9,5	33,8	275,5
Второй завтрак итого за второй завтрак обед	Яблоки печеные	130	0,6	0,6	15,5	70
		130	0,6	0,6	15,5	70
	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	4,2	46
	Суп лапша домашняя с курицей	150/10	3,5	3,7	12,9	99
	Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)	50	6,0	6,5	5,9	106
	Овощи припущенные в сметане	120	1,4	3,0	13,5	87
	Компот из кураги	150	0,3	0,0	12,6	52
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
	итого за обед		520	12,8	16,8	69,2
полдник итого за полдник	Булочка «Нежная»	50	1,5	3,9	28,5	155
	Кисломолочный напиток	160	3,7	3,5	5,0	66
		210	5,2	7,4	33,5	221,4
Итого за день:			32	34	152	1046

