

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 10						
завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	4,5	5,9	20,8	154
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
итого за завтрак		350	6,2	9,7	38,7	266,9
Второй завтрак	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак			0,1	0,0	17,4	70
обед	Салат из моркови с сыром	40	1,0	3,5	3,3	50
	Уха рыбацкая	150/50	5,8	5,4	12,6	122
	Биточки рубленые из птицы запеченные	60	6,8	7,6	7,5	126
	Макаронные изделия отварные с овощами	120	2,4	2,5	18,3	105
	Кисель из свежих ягод	150	0,3	0,2	13,4	56
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
	итого за обед		570	16,9	19,6	67,1
полдник	Суфле творожное со сладкой глазурью	130	10,0	6,4	19,7	176
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35
итого за полдник		280	10,1	6,4	28,3	211,2
Итого за день:			33	36	151	1060

