

МЕНЮ 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.8	3.1	22.3	122.7
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.2	7.4	28.3	205.8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.3	11.6	79.7
Итого за прием пищи:	400	10.9	12.9	62.3	408.2
II Завтрак					
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	3.3	19.6	120.3
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.5	0.0	29.7	122.4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И	200/10/1	4.1	4.0	10.4	94.1
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11.5	4.3	2.0	92.5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7
Итого за прием пищи:	726	24.0	12.9	93.7	589.1
Уплотненный полдник					
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2.8	2.2	10.5	73.8
ГРУША	80	0.3	0.2	8.2	37.6
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13.3	16.4	23.1	294.0
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	3.0	7.8	31.5	180.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.2	6.4	30.6
Итого за прием пищи:	470	20.4	26.8	79.7	616.0
Всего за день:		58.8	55.8	241.2	1 683.9