

МЕНЮ 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.5	6.2	26.9	181.8
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	2.6	12.6	87.2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.6	5.0	17.5	125.2
Итого за прием пищи:	400	10.2	13.7	57.0	394.3
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					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.5	0.0	29.7	122.4
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.6	4.9	54.6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И	200/10/5	5.4	6.2	13.5	136.6
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11.7	15.2	11.3	229.3
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1.5	0.1	6.8	34.6
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:	740	24.7	26.4	96.9	730.4
Уплотненный полдник					
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.7	26.1
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	15.1	14.6	13.0	243.5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
Итого за прием пищи:	530	20.7	19.0	65.7	522.2
Всего за день:		59.1	62.3	225.3	1 717.6