

**МЕНЮ 2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	2.6	12.6	87.2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6.0	6.3	10.0	121.4
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.4	6.6	25.9	181.2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13.6</b>	<b>15.4</b>	<b>48.5</b>	<b>389.8</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>95.4</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	0.1	3.9	41.3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4.1	5.3	7.2	98.2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	4.7	35.9	208.4
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16.0	7.7	2.5	166.4
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	18.4	75.8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>28.5</b>	<b>18.1</b>	<b>80.7</b>	<b>651.3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
АПЕЛЬСИН	80	0.7	0.2	6.5	34.4
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7.2	4.2	25.3	168.1
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9.4	6.3	5.4	116.1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.0	17.0	115.0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.7	0.3	21.7	105.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>21.7</b>	<b>15.1</b>	<b>84.6</b>	<b>580.3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>68.9</b>	<b>53.1</b>	<b>220.9</b>	<b>1 716.8</b>