

МЕНЮ 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	21.0	2.9	149.0
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	190	2.9	2.4	11.1	77.9
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.4	32.4
Итого за прием пищи:	400	21.0	25.9	26.6	311.7
II Завтрак					
РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0
Итого за прием пищи:	180	5.4	1.8	7.6	72.0
Обед					
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9.1	11.3	14.9	196.8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	15.2	62.9
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4.4	5.5	9.1	108.4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
Итого за прием пищи:	770	19.6	21.9	90.8	642.3
Уплотненный полдник					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.9	0.0	22.9	99.0
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.3	14.5	9.8	222.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
БАНАН	70	1.1	0.4	14.8	67.6
Итого за прием пищи:	450	17.4	16.0	79.1	536.5
Всего за день:		63.5	65.6	204.2	1 562.5