

МЕНЮ 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.6	13.0	88.7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.2	4.8	15.0	112.5
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.3	5.3	26.7	174.8
Итого за прием пищи:	420	10.7	12.7	54.6	376.0
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 СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4.5	2.4	12.5	92.0
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.5	0.2	24.2	102.6
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9.6	6.0	6.1	116.5
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2.4	4.2	11.2	92.9
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:	735	22.0	14.1	85.6	563.3
Уплотненный полдник					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0.3	0.3	7.8	37.6
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27.1	18.0	36.9	424.9
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	112.8
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Итого за прием пищи:	473	35.4	25.0	77.3	685.1
Всего за день:		71.6	54.9	223.2	1 695.1