

МЕНЮ 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"	180	5.4	7.9	24.0	190.0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6.4	7.0	8.6	123.9
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3.1	2.5	11.7	82.1
Итого за прием пищи:	420	14.9	17.3	44.3	396.0
II Завтрак					
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	95.4
Обед					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.6	4.9	54.6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4.1	4.9	13.6	120.6
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.6	13.0	24.6	265.4
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:	675	22.2	22.8	73.8	593.5
Уплотненный полдник					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7.4	9.1	29.0	228.8
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С	180	0.1	0.0	5.7	26.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8.6	5.4	30.1	204.3
ГРУША	80	0.3	0.2	8.2	37.6
Итого за прием пищи:	550	18.2	15.1	83.5	549.6
Всего за день:		60.5	59.7	208.7	1 634.5