

МЕНЮ 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	12.7	82.1
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6.2	6.9	28.8	202.8
Итого за прием пищи:	425	13.3	12.1	54.5	381.1
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					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9.7	11.0	7.3	166.6
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	30.0	125.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6.0	2.5	25.1	147.5
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	2.1	0.1	9.7	49.2
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:	725	23.8	15.1	104.7	653.3
Уплотненный полдник					
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9.8	3.2	5.3	88.9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.5	4.8	17.0	121.5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
БАНАН	80	1.2	0.4	16.8	76.8
Итого за прием пищи:	565	18.7	9.9	84.3	503.6
Всего за день:		61.2	38.8	251.1	1 610.0