

МЕНЮ 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3.1	2.5	11.7	81.9
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	1.2	2.0	2.4	32.4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11.0	19.3	2.4	227.3
Итого за прием пищи:	400	16.8	24.4	26.7	393.9
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					
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4.5	5.5	7.4	102.6
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.5	0.2	24.2	102.6
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.8	5.0	6.1	72.7
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12.8	10.6	7.0	174.1
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2.4	3.8	14.9	103.5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
БАТОН	20	0.9	0.3	5.9	29.9
Итого за прием пищи:	725	23.9	25.7	78.1	646.5
Уплотненный полдник					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.3	14.5	10.6	227.0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7.0	4.0	25.3	166.3
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6
Итого за прием пищи:	500	21.9	19.0	52.2	471.7
Всего за день:		66.1	72.2	162.7	1 582.8