

МЕНЮ 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	4.7	12.5	99.8
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2.8	2.2	10.5	73.8
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.5	8.1	26.6	206.2
Итого за прием пищи:	410	11.1	15.0	49.6	379.8
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					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0
СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0.9	12.3	0.2	114.8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.7	17.7	122.7
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4.1	5.2	11.0	111.3
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13.8	0.5	0.4	61.1
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.9	0.0	22.9	99.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
БАТОН	30	2.2	0.9	15.5	78.9
Итого за прием пищи:	730	27.0	23.9	81.6	655.9
Уплотненный полдник					
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6.8	2.2	39.3	203.7
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6.8	10.1	3.9	134.0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	14.0	58.9
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3
БАНАН	80	1.2	0.4	16.8	76.6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
Итого за прием пищи:	485	21.1	17.3	82.7	575.4
Всего за день:		64.6	58.1	221.4	1 683.1