

Десятидневное меню (ДЕНЬ – 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. ценность (ккал)	
Завтрак	Суп рисовый молочный	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,65	1,79	18,83	102	415
	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			12,46	16,72	50,42	401,9	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Свекла тушеная в сметане	60	1,25	3,67	8,48	93	145
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104,75	88
	Каша пшеничная	130	9,99	3,67	21,28	132,08	331
	Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	299
	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	418
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	37,5	3,16	0,4	19,32	94,4	
Итого за обед			32,79	20,11	111,45	750,23	
Полдник	Изделия кондитерские	40	2,13	2,08	30,72	183,2	
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник			7,35	6,58	37,92	273,2	
Итого за день			53,0	43,81	209,59	1506,13	