

Десятидневное меню (ДЕНЬ – 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. ценность (ккал)	
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,47	18,57	146,8	101
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	3
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40	411
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			15,07	16,22	48,09	398,3	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Икра свекольная	60	1,4	2,75	7,4	60,06	55
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,08	13,54	97,4	82
	Запеканка картофельная с печенью	180	10,18	6,25	27,33	206	308
	Соус сметанный	30	0,52	1,5	2,1	24	372
	Кисель из повидла	200	0,08	-	22,26	89,4	401
	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			19,31	15,28	106,44	642,26	
Полдник	Творожная запеканка	150	05,14	13,7	19,34	254	251
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,44	369
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник			13,24	17,91	28,33	367,44	
Итого за день			48,02	49,81	192,66	1459	