

Десятидневное меню (ДЕНЬ – 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. ценность (ккал)	
Завтрак	Каша рисовая с изюмом	205	6,12	6,65	53,13	297	190
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40	411
Итого за завтрак			8,63	14,2	77,74	473	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Капуста тушеная	60	1,24	1,94	5,65	45,06	354
	Свекольник	200	1,44	3,9	6,78	89,8	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	39
	Бефстроганов из печени	125	15,5	12,43	3,29	187	294
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,47	113	394
	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			27,18	23,79	97,44	737,26	
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			43,56	44,97	222,9	1527,46	