

Десятидневное меню (ДЕНЬ – 1)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецеп туры
			Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. ценность (ккал)	
Завтрак	Каша вязкая гречневая	205	7,03	6,94	28,39	204	185
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40	411
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			12,08	16,79	53,14	411,5	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Горошек консервированный	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	2,73	5,95	13,65	119,25	65
	Картофельное пюре с морковью	150	2,85	4,62	18,02	125,1	340
	Суфле из рыбы с соусом	80	12,61	7,32	3,29	129	284
	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			25,94	21,72	99,99	701,91	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	30,0	202	441
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник			14,44	9,98	37,2	292	
Итого за день			52,86	48,89	200,13	1526,63	