

Десятидневное меню (ДЕНЬ – 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецеп- туры
			Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. ценность (ккал)	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	148,8	101
	Какао с молоком, сгущенным	200	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			14,63	18,52	47,66	423,3	
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
	Суп с лапшой домашней	200	2,29	2,46	13,46	85,2	88
	Ленивые голубцы	160	14,12	9,04	20,26	219	315
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24,02	373
	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			24,3	16,47	104,5	666,68	
Полдник							
	Изделия кондитерские		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			46,68	41,97	199,88	1407,18	