

Десятидневное меню (ДЕНЬ – 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецеп- туры
			Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. ценность (ккал)	
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	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			15,2	16,68	47,45	400,3	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Горошек консервирован.	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	2,73	5,95	13,65	119,25	65
	Макаронник с мясом	165	7,93	11,73	33,34	311	309
	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			18,87	21,49	89,08	721,81	
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			48,91	48,55	183,53	1458,11	