

Десятидневное меню (ДЕНЬ – 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	
Завтрак 	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	148,8	101
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
	Кофейный напиток	200	0,04	0,01	11,98	48,48	414
Итого за завтрак			11,0	15,33	43,82	334,48	
2 завтрак							
Обед 	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	418
	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,7	4,82	59,58	12
	Суп картофельный с пшеном	200	2,14	2,24	13,7	83,6	86
	Плов рисовый с мясом	210	16,75	17,54	31,02	334,97	
	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			26,59	24,2	110,82	756,55	
Полдник 	Булочка школьная	60	5,01	1,92	33,57	172	455
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник			10,23	6,42	40,77	262	
Итого за день			51,11	44,2	215,83	1446,21	