

Дата _____

Неделя - 2

День - 10 пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная жидкая	180/150	5,2/9	5,1/4,2	27,2/20,8	126,4/103,5
Какао с молоком	200/180	3,3/2,9	3,2/2,8	12,5/11,3	99,2/88,9
Бутерброд с маслом	35/25	1,4/0,9	4,3/4,3	18/12	106,0/83,1
Итого за завтрак	415/355	9,7/6,7	12,6/11,3	57,7/44,1	331,6/275,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Фрукт	100	0,45	0,42	10,5	72,6
Итого за второй завтрак	100	0,45	0,42	10,5	72,6
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/150	1,7/1,3	3,8/3,1	8,2/7,0	74,3/62,9
Рагу из птицы	200/180	21,8/16,4	23,0/15,4	23,2/20,4	376,1/280,4
Кукуруза консервированная	60/40	0,5/0,3	0,1/0,0	0,9/0,6	6/4
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8
Хлеб пшеничный	20/15	0,9/0,7	0,2/0,1	12/9	45,7/34,3
Хлеб ржаной	30/20	0,9/0,7	0,4/0,2	13,8/9,2	48,0/32,0
Итого за обед	670/585	26,9/20,3	27,7/19	76,3/64,4	632,9/496,4
ПОЛДНИК					
Пирожки печенные с повидлом	50/25	0,8/0,4	1,2/0,6	42,3/21,1	177,0/88,5
Молоко кипяченое	200/180	4,1/3,8	3,9/3,5	8,7/7,8	93,5/84,2
Итого за полдник	250/205	4,9/4,2	5,1/4,1	51,0/28,9	270,5/172,7
УЖИН					
Макароны отварные с овощами	150/120	3,2/2,5	6,6/5,3	27,6/19,5	175,9/130,7
Суфле из печени	80/60	9,8/6,2	6,4/3,1	15,0/8,4	178,1/110,5
Чай полусладкий	200/180	0	0	4,9/4,4	20,9/18,7
Хлеб пшеничный	20	0,7	0,2	9,2	32
Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	12	45,7
Итого за ужин	470/400	14,6/10,3	13,3/8,8	68,7/53,5	452,6/337,6
Итого за день		56,55	59,22	264,2	1760,2
		41,95	43,62	201,4	1354,8