



День 7

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6,54	6,15	35,21	223,41	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,10	
Итого:	414	14,32	15,72	56,69	412,18	2,03
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	180	3,05	3,76	15,70	120,08	4,14
Гуляш из отварной индейки	40/40	13,55	8,08	2,72	136,31	2,19
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	130/3	3,69	2,29	25,58	137,68	
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Итого:	668	23,75	14,86	75,97	544,43	9,59
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
Кондитерское изделие	35	4,2	2,065	26,25	128,1	0
УЖИН						
Омлет натуральный	150	11,62	15,01	43,20	335,23	0,26
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Итого:	583	23,07	21,80	95,18	638,56	4,35
ВСЕГО:	1765	61,54	52,78	237,64	1642,17	25,97