



Меню на 19.08.2014

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшенная молочная жидкая	170	7,17	3,92	36,20	208,80
Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05
Итого за Завтрак 1	400	12,11	11,69	63,73	408,79
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00
Суп картофельный с бобовыми	180	4,34	3,21	14,18	102,92
Котлеты рубленные	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,95	31,20	179,98
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	650	23,82	25,85	85,04	665,16
Полдник					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	7,58	11,33	38,24	321,90
Ужин					
Запеканка из творога со сметаной	200	29,10	20,80	24,30	297,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00
Итого за Ужин	450	33,02	22,31	60,05	469,46
Итого за день	1 930	77,58	71,33	266,86	1 955,31