

VI день: понедельник	Неделя: вторая	
-------------------------	----------------	--



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины В С	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Итого:	420	10,93	8,7	66,5	389,0	1,63	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед 95	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	95
	Фрикадельки из филе птицы	50/30	14,35	1,17	6,88	95	-	325
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55	-	330
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	Итого:	690	27,93	15,59	95,25	632,2	12,44	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,2	
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	Крупеник с творогом и молочным соусом	150	18,1	13,1	33,56	324	0,42	200
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Итого:	410	19,3	17,55	52,83	445,65	0,78	
Итого за VI день:		1840	68,61	48,17	262,3	1757,53	18,05	