

VI день:
понедельник

Неделя: вторая



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	150	3,4	3,8	23,3	140,3	0,1	199
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Итого:	340	9,28	7,0	56,2	380,8	1,3	
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)	30	0,4	1,8	2,5	28,2	2,9	34
	Суп с рыбными консервами	150	5,2	5,0	8,6	100,3	5,5	95
	Фрикадельки из филе птицы	30/30	10,8	0,9	5,2	71,3	-	325
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3	-	330
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,3	0,01	20,8	80,8	0,3	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	Итого:	530	21,32	11,27	74,8	481,1	8,7	
	Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2
Гренка из хлеба пшеничного		20	2,5	0,32	15,2	73,64	-	123
Итого:		170	6,7	5,12	21,2	157,84	1,2	
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,4	1,8	1,9	25,9	0,1	42
	Крупеник с творогом	120	14,48	10,48	26,8	259,2	0,3	200
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411
	Итого:	330	15,48	13,68	42,67	355,55	0,51	
Итого за VI день:		1470	53,28	37,07	204,97	1417,69	13,71	