

VI день:  
понедельник

Неделя: вторая



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	рецепт уры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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	-	
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>9,28</b>	<b>7,0</b>	<b>56,2</b>	<b>380,8</b>	<b>1,3</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b> 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	-	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>21,32</b>	<b>11,27</b>	<b>74,8</b>	<b>481,1</b>	<b>8,7</b>	
	<b>Полдник</b>	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
<b>Итого:</b>		<b>170</b>	<b>6,7</b>	<b>5,12</b>	<b>21,2</b>	<b>157,84</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>15,48</b>	<b>13,68</b>	<b>42,67</b>	<b>355,55</b>	<b>0,51</b>	
<b>Итого за VI день:</b>		<b>1470</b>	<b>53,28</b>	<b>37,07</b>	<b>204,97</b>	<b>1417,69</b>	<b>13,71</b>	