

МЕНЮ 3 День: среда Неделя: первая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральны вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры		Углеводо ы	B ₁	B ₂	C	Ca

ЗАВТРАК

Омлет натуральный	80	8,97	8,5	7,5	157	0,05	0,5	0,49	27,5
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	0,012	0,25	1,17	120
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/1 0	5,06	7,84	14,62	151,0	0,03	0,03	-	126
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	47,37	0,03	0,1	14	0,5

ЗАВТРАК 2

Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5
-----	-----	-----	-----	------	----	------	------	------	------

ОБЕД

Морковь отварная	40	0,21	0,1	0,4	22,1	0,11	0,5	8,2	16
Борщ со свежей капустой с мясом птицы и сметаной	200	3,03	5,01	13,94	112,5	0,05	0,04	10,75	44,3
Рыба тушеная с овощами	60/40	7,04	3,56	1,92	70	0,051	0,051	2,26	23,3
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	0,13	0,10	18,15	36,9
Кисель из плодово- ягодного концентрата	200	1,02	-	21,76	87,14	0,02	0,03	0,3	8,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,3	0,1	9,4	47	2,3	0,9	-	0,9
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	47,37	0,03	0,1	14	0,5

ПОЛДНИК

Коржик молочный	40	4,8	8,6	48,9	281	0,24	0,42	69,7	0,84
Снежок	100	2,9	2,5	4,0	5,0	0,013	0,4	0,9	136
Яблоко	200	2,65	2,33	11,31	77	0,08	0,28	-	1,8

УЖИН

Каша гороховая с маслом	100	12,6	6,2	33,3	228,8	0,06	0,05	0,57	60,14
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,07	0,31	0,02	216,0
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,8	0,03	0,1	1	0,5

НА ВЕСЬ ДЕНЬ

ИТОГО за весь день		72,9	54,38	255,77	1848,8	0,96	1,25	42,43	623
--------------------	--	------	-------	--------	--------	------	------	-------	-----