

МЕНЮ 4 День: четверг Неделя: первая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральны е вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры		Угледо ды	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca

### ЗАВТРАК

Каша манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	141	0,03	0,02	-	5,7	
Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,014	1,2	113,2	
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,03	0,03	0,07	126,2	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,37	0,03	0,1	1	0,5	

### ЗАВТРАК 2

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

### ОБЕД

Суп картофельный с вермишелью и мясом птицы	200	2,52	3,12	14,32	95,5	0,18	0,05	8,25	3,25	
Гуляш мясной с соусом	70/50	13,75	10,86	3,49	166,66	0,18	0,23	0,74	4,66	
Капуста тушеная	120	2,5	3,9	11,31	90,12	0,025	0,19	20,6	1,35	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75	0,002	0,003	0,30	8,4	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,37	0,015	0,1	1	0,25	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	47	2,3	0,9	-	0,9	

### ПОЛДНИК

Печенье	20	1,4	3,6	13	90	0,022	0,037	-	4,5	
Чай	180	0,04	0,01	0,008	0,28	0,12	0,12	0,02	1,3	

### УЖИН

Суп молочный рисовый	150	4,32	4,97	13,71	117	0,08	0,32	0,88	14,6	
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,08	0,28	0,02	2,6	
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		48,86	51,04	252,04	1693,6	0,92	1,15	40,86	642	
--------------------	--	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-----	--