

МЕНЮ 5 День: пятница Неделя: первая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	B ₂	C	Ca	

ЗАВТРАК

Каша « Дружба» с маслом	200	5,5	8,77	29,27	213	0,04	0,02	-	7,8	
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	0,012	0,25	1,17	120,3	
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,03	0,03	0,07	126,6	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,08	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

Помидоры свежие	40	7,1	9,0	5,3	64	-	0,05	-	33	
Щи с мясом и сметаной	200	9,96	9,12	25,31	220,85	0,06	0,04	14,9	46,8	
Биточки мясные, соус белый основной	80/50	12,13	9,5	25,7	237	0,08	0,13	3,8	35	
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	138	0,13	0,10	18,1	36,9	
Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	1,02	-	21,76	87,14	0,002	0,006	0,3	31,8	
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

Пряник	40	6,34	7,2	22,68	28,11	0,45	0,6	0,31	0,31	
Чай с молоком	200	2,67	0,02	14,31	89	0,08	0,28	1,2	22,6	
Фрукты(банан)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,03	0,02	15	16	

УЖИН

Суп молочный с гречневой крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	0,1	0,31	0,88	24,9	
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,05	0,17	1,43	13,7	
Хлеб	20	2,37	0,3	14,49	70,8	0,3	0,1	1	0,5	

НА ВЕСЬ ДЕНЬ

ИТОГО за весь день		49,18	285,2	1820,64	1878,6	2,15	37,76	29,8	721	
--------------------	--	-------	-------	---------	--------	------	-------	------	-----	--