

МЕНЮ 7 День: вторник Неделя: вторая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры		Углеводы	B ₁	B ₂	C	Ca

ЗАВТРАК

Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	117	0,04	0,02	-	10,6	
Кофейный напиток с молоком	200	2,41	14,36	91	107	0,05	0,17	1,43	114	
Бутерброд с маслом	20/5	5,06	7,84	14,62	151	0,03	0,03	0,07	126	
Хлеб	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

Помидоры свежие	60	0,84	0,9	3,98	2,5	0,13	0,02	1,8	8	
Рассольник с мясом птицы и сметаной	200	3,21	5,13	18,12	132	0,05	0,04	7,53	44,3	
Биточки мясные, соус основной	60/30	9,3	6,96	9,42	137,25	0,051	0,051	0,09	23,36	
Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	0,07	0,025	-	3,9	
Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,02		21,67	87,14	0,02	0,06	0,3	22,31	
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

Сырники из творога с молоком сгущенным	60/15	6,34	7,2	22,68	28,11	0,45	0,6	0,31	0,31	
Чай	180	0,04	0,01	0,008	0,28	0,12	0,12	0,02	1,3	

УЖИН

Суп молочный с рисовой крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	0,05	0,07	0,88	149	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,04	0,01	6,99	28	-	-	1,42	9,4	
Хлеб	20	1,58	0,02	9,66	47,37	0,03	0,1	1	0,5	

НА ВЕСЬ ДЕНЬ

ИТОГО за весь день		67,89	49,55	254,74	1658,9	0,82	2,1	23,9	728	
--------------------	--	-------	-------	--------	--------	------	-----	------	-----	--