

МЕНЮ 8 День: среда Неделя: вторая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры		Углеводы	В ₁	В ₂	С	Са

ЗАВТРАК

Суп молочный с пшеном	150	4,32	4,97	13,71	117	0,064	0,15	0,88	121	
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,06	7,84	14,62	151	0,03	0,03	0,7	126	
Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,014	1,2	113	
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

Свекла отварная	40									
Борщ с картофелем, мясом птицы и сметаной	200	5,92	10,17	18,02	184,66	0,05	0,04	18,88	44,7	
Рыба тушеная в сметанном соусе	60/50	12,2	6,5	55,2	138,2	0,51	0,051	2,23	23,3	
Картофельное пюре	150	0,36	4,8	20,43	138	0,13	0,10	18,15	36,9	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,025	0,06	0,4	31,82	
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

Вафли	20	1,4	3,6	13	90	0,022	0,037	-	4,5	
Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,04	56,67	0,08	0,28	2,4	226,1	
Яблоко	200	2,65	2,33	11,31	77	0,08	0,28	-	1,8	

УЖИН

Омлет натуральный	60	2	7,18	6,8	125	0,01	0,04	3,1	0,39	
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,08	0,28	0,02	2,6	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,37	0,3	0,1	1	0,5	

НА ВЕСЬ ДЕНЬ

ИТОГО за весь день		63,08	63,32	256,24	1702,3	0,922	1,163	31,18	861,74	
--------------------	--	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	--------	--