

МЕНЮ 9 День: четверг Неделя: вторая <u>Наименование блюд</u> и <u>выход продуктов</u>	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	150	4,09	6,85	23,39	169	0,03	0,2	-	5,9	
Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,0	10,63	70	0,012	0,25	,98	120,3	
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,06	7,84	14,62	151	0,03	0,03	-	126	
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 клецками и курицей	200	19,2	10,8	24,95	227,1	0,18	0,05	1,5	3,25	
Птица тушеная в соусе	70/50	8,02	9,68	2,94	110,87	0,04	0,03	0,27	10,4	
Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,4	112,65	0,45	0,55	25,74	2,1	
Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,02	-	21,76	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

Сочень с творогом	60	5,4	6,8	18,3	137	0,08	0,09	0,11	3,7	
Снежок	100	2,9	2,5	4,0	50	0,013	0,04	0,9	136	

УЖИН

Суп-уха с рыбными консервами	180	6,88	6,72	11,47	133,34	0,08	0,12	7,3	36,2	
Чай с сахаром	180	0,07	0,01	7,1	29	-	-	1,42	9,4	
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		50,93	53,37	227,73	1426,28	0,9	8,61	33,1	40,85	
--------------------	--	-------	-------	--------	---------	-----	------	------	-------	--