

День четверг Неделя: *первая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
66	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	6,32	10,18	26,34	223,16
1	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,45	153,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	ИТОГО		19,88	21,42	54,49	398,86
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ОБЕД					
5	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,68	4,29	4,71	60,54
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98
65	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,68	234,44
93	Гуляш из отварного мяса в молочно- сметанном соусе	80	10,52	7,53	2,16	118,0
130	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	ИТОГО		22,59	20,01	66,15	560,76
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
77	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,81	187,39
117	Какао-напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,83
	ИТОГО		17,35	19,35	24,93	340,22
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	ИТОГО		69,62	63,43	212,22	1646,34
	ЦЕНА		99,93			