

МЕНЮ 19 день

Сад

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. мг	всего	в т.ч. мг		
	Завтрак							
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,52	2,07	5,98	1,16	30,19	193,6
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	16,11	96,14
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86
5/13	Сыр (порциями)	13	3,42	3,42	3,46	0	0	45,58
	Итого за 'Завтрак'		14,96	8,1	12,93	2,13	62,29	416,1
	10:00							
	Груша	150	0,56	0	0,53	0,6	15,83	66,68
	Итого за '10:00'		0,56	0	0,53	0,6	15,83	66,68
	Обед							
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	50	0,92	0	3,44	3,44	6,69	61,27
17/2	Суп картофельный с бобовыми	180	8,28	3,35	6,3	4,28	23,8	180
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	0,03	2,91	0,45	33,48	173,3
4/7	Рыба, тушенная с овощами	80	7,75	7,84	4,18	4,3	3,96	82,6
2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,25	0	0,01	0,01	17,35	66,06
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,44
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед '		25,01	11,22	17,51	13,16	116,02	708,1
	Полдник							
	Лакомка творожная	50	3,85	2,48	12,29	0,2	17,14	193,5
11/10	Чай с лимон	200	0,08	0	0,01	0,01	9,11	35,68
	Итого за 'Полдник'		3,93	2,48	12,31	0,21	26,24	229,1
	Итого за день		44,46	21,8	43,28	16,1	220,39	1420