



3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлеб ржаной	Сорт хлеба
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	60	0,96	0,70	5,88	35,71	43	2023
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	9,16	13,42	20,94	221,13	240	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,60	1,21	12,42	67,30	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>	<b>ПП</b>	
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,56	36,98	21	2011
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 200/5	205	2,32	4,00	13,14	102,54	ТТК	2023
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,16	6,01	20,37	191,71	181	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА	90	14,91	12,80	11,69	155,08	269	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,58	0,39	31,62	135,80	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ	110	0,44	0,44	10,78	51,70	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>26,96</b>	<b>27,21</b>	<b>121,95</b>	<b>829,73</b>	<b>338</b>	<b>2017</b>
<b>Полдник</b>							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,77	11,41	24,73	211,64	206	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,26	0,01	24,55	100,18	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10,35</b>	<b>11,6</b>	<b>57,76</b>	<b>352,61</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,07</b>	<b>54,65</b>	<b>251,74</b>	<b>1 662,40</b>		