



4 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж/100г	За реценз. туры	Сборник реценсур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,64	7,11	21,63	182,18	1	2008
ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	150	6,18	6,07	5,07	116,10	201	2024
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180	4,86	4,50	19,44	142,20	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	535	17,73	18,49	80,45	604,02		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	ПП	2024
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	6,56	7,14	42,17	187,10	172	2024
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 150/30	180	8,36	9,12	13,29	243,44	54-3М	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	920	27,03	27,07	117,53	825,64		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	8,55	11,04	19,08	236,26	284	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,09	11,18	60,56	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	350	11,31	12,31	38,74	337,61		
Всего за день:		56,07	57,87	236,72	1 767,27		