



	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
Завтрак:	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Каша пшеничная молочная жидкая	210/250	5,6/6,2	5,1/6,7	42,9/50,5	224/280
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с джемом и маслом30/20/10	50/60	2,4/3,4	3,2/4,2	10/12	89/107
Какао с молоком	200	2,3/3,3	2,9/2,9	13,8/13,8	94/94
Итого завтрак:		15,4/18	15,8/18,04	67/76,6	470/544
Второй завтрак:					
Фрукты свежие	100/120	0,4/1,58	0,4/1,58	9,8/10	38/56
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	80/80
Итого второй завтрак:		1,4/2,58	0,6/1,78	30/30,2	118/136
Обед:					
Салат из моркови	60/100	0,7/1,16	3,6/5,34	6,7/11	62/85
Рассольник ленинградский на бульоне	200/250	3,81/5,03	5,88/6,9	14,75/16,09	117/133
Котлета рыбная любительская	90/100	13,06/13,61	5,31/5,77	10/11,11	76/84
Рагу из овощей с кашей	150/180	2/2,39	12/12,98	33/35,35	250/300
Напиток из варенья	200	0,1	0,1	22	90
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	4,56/5,32	0,24/0,56	14,8/18	148/160
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,52/0,55	15,9/20,5	80/100
Итого обед:		26,95/31,5	27,65/32,2	117,25/134,05	823/952
Полдник:					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
Булочка домашняя	100/150	10,95/12,9	11,75/14,02	30,15/37,2	268/324
Итого полдник:		11,55/13,5	11,85/14,62	50,25/57,3	352/408
Ужин:					
Салат из соленых огурцов с луком	60/100	0,48/0,80	4,32/5,0	2,75/5,58	41,0/66,0
Запеканка картофельная с мясом	180/250	10,66/13,52	13,20/14,50	25,20/39,57	245/323
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,3	38
Хлеб пшеничный йодированный	60/50	4,56/3,80	0,48/0,4	26,40/20,50	148/120
Итого ужин:		15,9/18,32	18,1/20	63,65/74,95	472/547
Второй ужин:					
Молоко пастеризованное	220/250	5,8/6,59	5/5	9,6/10,9	117,7/134
Итого второй ужин:		5,8/6,59	5/5	9,6/10,9	117,7/134