

## День 2

| Прием пищи.<br>Наименование блюда. | Масса порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------------|---------------------|----------------------|--------|---------|-----------------------------------|
|                                    |                     | Б                    | Ж      | У       |                                   |
| 1-й завтрак                        |                     |                      |        |         |                                   |
| Каша гречневая                     | 150                 | 10,275               | 7,62   | 24,855  | 209,025                           |
| Молоко кипяченое                   | 180                 | 5,49                 | 4,986  | 9,09    | 102,006                           |
| Бутерброд с маслом                 | 50                  | 3,06                 | 9,44   | 18,275  | 170                               |
| Чай с сахаром                      | 180                 | 0,126                | 0,018  | 10,206  | 41,004                            |
| 2-й завтрак                        |                     |                      |        |         |                                   |
| Добытки свежие                     | 75                  | 0,3                  | 0,3    | 7,35    | 33,0                              |
| Обед                               |                     |                      |        |         |                                   |
| Рассольник на курином бульоне      | 250                 | 2,25                 | 5,0    | 13,875  | 111,25                            |
| Макароны отварные с маслом         | 150                 | 5,49                 | 4,215  | 26,37   | 165,48                            |
| Птица отварная (курица)            | 80                  | 18,08                | 13,6   | -       | 194,664                           |
| Хлеб ржаной                        | 60                  | 3,96                 | 0,72   | 20,52   | 99,0                              |
| Сок фруктовый                      | 180                 | 0,9                  | 0,18   | 18,18   | 82,8                              |
| Полдник                            |                     |                      |        |         |                                   |
| Бутерброд с маслом                 | 50                  | 3,06                 | 9,44   | 18,275  | 170,0                             |
| Йогот отварное                     | 40 (1шт)            | 5,08                 | 4,6    | 0,28    | 63,0                              |
| Чай с сахаром                      | 180                 | 0,126                | 0,018  | 10,206  | 41,004                            |
| Итого:                             |                     | 58,197               | 60,137 | 177,482 | 1482,243                          |