

День 3

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Молочная рисовая каша	180,0	7,506	7,722	32,868	231,102
Бутерброд с сыром	70,0	7,357	10,703	22,652	216,223
Какао с молоком	180,0	3,78	3,258	15,552	106,794
2-й завтрак					
Йогурт.	200,0	5,86	5,0	22,58	158,0
Обед					
Суп с рыбными консервами	250,0	8,6	8,4	14,325	167,25
Рис отварной	150,0	3,645	5,37	36,69	209,7
Рыбная котлета паровая	70,0	11,466	2,744	6,874	98,0
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99
Компот из с/ф	180,0	0,396	0,018	24,984	101,7
Полдник					
Кондитерские изделия	20	1,5	2,36	14,98	83,42
Чай с сахаром	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого:		54,196	46,313	189,363	1512,193