

День 6

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Молочная вермишель	150	5,85	5,81	19,99	155,0
Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170,0
Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004
2-й завтрак					
Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,0
Обед					
Борщ на курином бульоне	250	3,85	2,175	6,775	81,225
Плов с мясом(курица)	180	18,0	16,632	30,114	342,0
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,0
Кисель фруктовый					
Полдник					
Бутерброд с сыром	70	7,357	10,703	22,652	216,223
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794
		46,283	49,056	151,434	1244,246
Итого:					