

День 7

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Каша манная	180	7,416	6,864	30,348	212,508
Бутерброд с сыром	70	7,357	10,703	22,652	216,223
Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004
2-й завтрак					
Йогурт	200	5,86	5,0	22,58	158,0
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	250	1,075	1,95	10,75	66,0
Макароны с маслом	150	5,49	4,215	26,37	165,48
Котлета мясная (курица)	70	10,871	8,246	11,249	162,169
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,0
Компот из с/ф					
Полдник					
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,846	3,048	5,19	51,54
Яйцо варенное	40(1)	5,08	4,6	0,28	63,0
Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170,0
Чай с сахаром	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого:		51,301	54,822	188,626	1445,928