

День 8

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Вермишель молочная	150	5,85	5,81	19,99	155,0
Бутерброд с сыром	70	7,357	10,703	22,652	216,223
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794
2-й завтрак					
Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,0
Обед					
Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,14	14,325	167,25
Рыба запеченная в омлете	200	35,46	9,24	5,84	246,66
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,0
Компот из с/ф	180	0,396	0,018	24,984	101,7
Полдник					
Винегрет овощной	150	2,025	9,24	11,535	137,4
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	63,0
Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого:		72,714	48,047	182,234	1367,031