

День 9

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Каша гречневая	150	10,275	7,62	24,855	209,025
Молоко кипяченное	180	5,49	4,896	9,09	102,006
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					
Йогурт	200	5,86	5,0	22,58	158,0
Обед					
Суп гороховый на овощном бульоне	250	4,05	1,95	13,0	103,815
Рис отварной	150	3,645	5,37	36,69	209,7
Сосиска отварная	50	4,290	10,277	0,2	97,332
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					
Омлет	80	6,3	5,688	2,3	85,668
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
Кисель фруктовый	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого:		52,436	51,615	222,186	1563,454