



Меню
7-11, День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
2. Яйцо отварное	45	5,08	4,6	0,28	62,8
3. Кофейный напиток из цикория	200	3,84	3,955	15,744	115,309
4. Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2
5. Каша на молоке Овсянная	180	4,087	7,493	18,126	158,051
Итого:		14,522	28,923	44,11	498,96
2й Завтрак					
1. Яблоко	140	0,493	0,493	12,074	55,44
Итого:		0,493	0,493	12,074	55,44
Обед					
1. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
2. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	13,36	69,6
3. Суп Куринный лапша	200	13,981	11,932	10,652	190,764
4. Картофель отварной запеченный с растительным маслом	180	3,47	10,284	28,284	219,914
5. салат из свежих овощей	80	1,106	1,14	2,126	22,769
6. котлета рыбная	80	14,672	2,885	14,222	142,164
7. Напиток из черной смородины	200	0,4	0,08	22,88	95
Итого:		37,51	27,262	101,364	790,81
Полдник					
1. Булочка с кунжутом	100	8,321	6,404	69,948	371,66
2. Кефир	200	5,795	6,394	7,993	117,894
Итого:		14,116	12,798	77,941	489,554
Ужин					
1. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
2. Пельмени детские	180	18,468	13,284	46,858	380,88
3. Соус сметанный	20	0,624	3,423	1,423	39,447
Итого:		20,532	17,207	58,121	470,927
Итого за день:		87,173	86,683	293,609	2305,69