



Диета: без диет					
день 8					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энергетич еская ценность г
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120	18,2	13,1	24,4	291,5
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,9	3,6	6,7	63,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,1	6,6	13,7	122,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	5,0	16,8	131,3
Итого за прием пищи:		26,0	28,3	61,6	608,6
II Завтрак					
ЙОГУРТ	147	4,1	3,7	6,6	83,2
Итого за прием пищи:		4,1	3,7	6,6	83,2
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,9	3,6	5,7	58,9
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,4	4,7	11,9	103,9
БЕФСТРОГАНОВ	60	8,9	16,2	3,5	198,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,2	4,0	23,6	151,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,9	0,4	18,8	90,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		21,4	29,0	74,3	648,3
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ ПОВИДЛОМ	55	2,3	0,2	33,4	144,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,3	0,2	43,1	183,5
Ужин					
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	5,6	9,5	27,6	218,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,1	0,1	7,3	34,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	17,2	82,7
Итого за прием пищи:		7,2	9,8	52,1	334,9
Всего за день:		61,0	71,0	237,7	1858,5

Стоимость меню 179 руб



Диета: без диет		день 8			
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценност ь г
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120	18,1	13,2	24,4	291,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,0	3,1	6,8	59,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,1	6,6	13,8	123,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	5,0	16,8	130,9
Итого за прием пищи:		25,9	27,9	61,8	605,7
II Завтрак					
ЙОГУРТ	147	4,1	3,7	6,6	83,1
Итого за прием пищи:		4,1	3,7	6,6	83,1
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,8	2,9	4,6	48,1
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,0	4,0	8,2	79,5
БЕФСТРОГАНОВ	60	8,9	15,0	3,6	189,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,2	4,2	23,6	152,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	3	0,4	19	91,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	45,0
Итого за прием пищи:		21,0	26,6	69,8	605,8
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ ПОВИДЛОМ	55	2,3	0,2	33,4	144,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,3	0,2	43,1	183,5
Ужин					
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	5,6	8,9	27,8	213,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	1,1	0,1	7,2	33,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	17,2	82,4
Итого за прием пищи:		7,2	9,2	52,2	329,9
Всего за день:		60,5	67,6	233,5	1808,0

Стоимость меню 179 руб