



Диета: без диеты день 4					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	8,6	27,1	210,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,6	6,7	17,3	141,1
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	15,0	119,3
Итого за прием пищи:		13,2	19,8	59,4	471,1
II Завтрак					
ФРУКТ	119	0,5	0,5	11,7	56
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	11,7	56
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,2	0	0,8	4,2
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,7	7,6	9,7	132,9
ПЛОВ	150	16,0	16,2	34,9	347,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	3,7	0,5	23,8	114,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,9
Итого за прием пищи:		24,6	24,3	77,9	634,5
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,0	6,6	41,9	251,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	104,8
Итого за прием пищи:		11,0	12,2	50,1	356,2
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	3,1	3,5	44,4
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	19,8	9,1	5,7	183,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	22	103,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		23,7	12,5	40,9	370,2
Всего за день:		73,0	69,3	240,0	1888,0

Стоимость меню 179 руб



Диета: без диеты день 4					
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,7	8,6	23,0	191,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	2,6	5,1	17,2	126,2
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	15,3	120,6
Итого за прием пищи:		12,6	18,2	55,5	438,7
II Завтрак					
ФРУКТ/СОК ФРУКТОВЫЙ	119	0,5	0,5	11,7	56,1
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	11,7	56,1
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,2	0	0,8	4,3
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,9	6,5	7,4	109,2
ПЛОВ	150	16,0	16,5	35,1	352,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	3,7	0,5	23,9	115,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9	36
Итого за прием пищи:		23,8	23,5	76,2	616,6
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,1	7,1	39,7	248,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	104,8
Итого за прием пищи:		11,1	12,7	47,9	352,9
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	2,8	3,5	41,7
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	19,7	9,0	5,6	181,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,9	103,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		23,6	12,1	40,7	364,7
Всего за день:		71,6	67,0	232,0	1829,0

Стоимость меню 179руб