



Диета: без диет 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	211,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	3,4	7,1	22,2	166,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	4,6	16,2	123,8
Итого за прием пищи:		14,0	20,3	65,5	501,7
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	8,6	41,4
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	8,6	41,4
Обед					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	18	0,2	0	0,5	2,6
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/2/11	2,4	5,3	11,4	109,7
ПЛОВ	150	16,2	16,6	34,4	350,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,1	0,7	32,5	156,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		23,9	22,6	87,5	653,6
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,5	2,9	37,6	197,1
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		5,6	2,9	47,8	239,8
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	40	0,6	0	3,2	15,4
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200/5	3,0	5,5	23,0	153,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	55	5,6	0,5	37,1	174,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1	0	10,0	40,3
Итого за прием пищи:		9,3	6,0	73,3	384,2
Всего за день:		53,2	52,2	282,7	1820,7

Стоимость 210 руб

Диета: без диет день 4					
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,7	9,1	23,9	200,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,8	6,2	11,8	110,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	4,1	14,4	110,5
Итого за прием пищи:		11,3	19,4	50,1	420,9
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,5	45,5
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,5	45,5
Обед					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	18	0,1	0	0,5	2,6
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	130	1,7	3,1	7,8	69,1
ПЛОВ	150	16,2	16,6	34,6	353,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,4
Итого за прием пищи:		20,6	20,1	68,5	540,7
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	65	6,1	3,4	37,1	204,3
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,2	42,6
Итого за прием пищи:		6,2	3,4	47,3	246,9
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	170/5	2,7	5,9	19,5	142,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с 0,60кг	26	1,9	0,2	12,8	60,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1	0	10,0	40,3
Итого за прием пищи:		4,7	6,1	42,3	243,1
Всего за день:		43,2	49,4	217,7	1497,1
Всего за день:		43,8	51,9	207,2	1472,5

Стоимость 210 руб