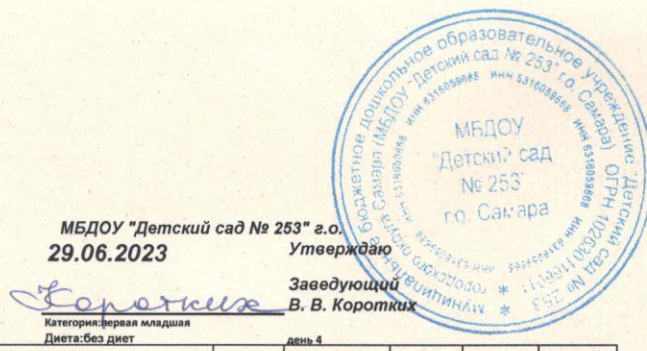




Диета: без диет					
день 4					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	8,7	27,1	211,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	3,3	7,1	21,3	161,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,6	15,1	121,7
Итого за прием пищи:		14,1	20,4	63,5	495,0
II Завтрак					
ФРУКТ	167	0,7	0,7	16,4	78,7
Итого за прием пищи:		0,7	0,7	16,4	78,7
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0,2	0	0,7	3,8
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,8	7,6	9,7	132,8
ПЛОВ	150	17,1	17,2	34,8	361,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	57	3,8	0,5	24,4	117,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	35
Итого за прием пищи:		25,9	25,3	78,3	650,1
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,1	6,9	41,9	252,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	104,8
Итого за прием пищи:		11,1	12,5	50,1	357,4
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	3,1	3,5	44,8
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	23,2	9,3	5,7	198,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,3	25,5	120,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		27,7	12,7	44,4	402,3
Всего за день:		79,5	71,6	252,7	1983,5

Стоимость меню 179 руб

Категория: феррал младшая 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	8,7	27,1	211,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	3,3	7,1	21,3	161,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,6	15,1	121,7
Итого за прием пищи:		14,1	20,4	63,5	495,0
II Завтрак					
ФРУКТ	167	0,7	0,7	16,4	78,7
Итого за прием пищи:		0,7	0,7	16,4	78,7
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0,2	0	0,7	3,8
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,8	7,6	9,7	132,8
ПЛОВ	150	17,1	17,2	34,8	361,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	57	3,8	0,5	24,4	117,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	35
Итого за прием пищи:		25,9	25,3	78,3	650,1
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,1	6,9	41,9	252,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	104,8
Итого за прием пищи:		11,1	12,5	50,1	357,4
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	3,1	3,5	44,8
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	23,2	9,3	5,7	198,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,3	25,5	120,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		27,7	12,7	44,4	402,3
Всего за день:		79,5	71,6	252,7	1983,5

Стоимость меню 179руб