



Возрастная
я 8 День
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Белки	Жиры	Углево	
День 8						
ЗАВТРАК	Каша жидкая гречневая	200	5,72	6,50	23,82	176,54
	Бутерброды с маслом	45	2,94	3,49	19,89	122,88
	Цикорий с молоком	200	3,38	3,50	16,00	107,92
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	12,04	13,49	59,71	407,34
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	1,50	0,50	21,00	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96
ОБЕД	Суп с крупой Манка	200	4,12	7,14	4,36	98,36
	Жаркое по домашнему	160	10,43	10,11	25,54	235,39
	Компот из апельсинов	200	0,46	0,06	19,70	78,22
	помидор свежий	30	0,30	0,10	2,10	9,95
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	106,8
	Гренки из пшеничного хлеба	7	0,06	0,01	0,34	1,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		667	19,32	17,92	76,19	530,22
ПОЛДНИК	пряники	45	2,16	1,26	34,96	151,11
	Чай без сахара	200	0,04	0,00	0,00	0,28
	Йогурт	100	3,24	3,00	12,96	94,8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	5,44	4,26	47,92	246,19
УЖИН	Каша жидкая рисовая	180	4,21	4,77	26,32	164,66
	Чай без сахара	200	0,04	0,00	0,00	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
ИТОГО ЗА УЖИН		420	7,41	5,17	45,64	250,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1997	45,71	41,34	250,46	1530,13
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1997	45,71	41,34	250,46	1530,13
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1997	45,71	41,34	250,46	1530,13