

## Меню 06.05.

| Прием пищи                | Наименование<br>блюда     | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | N<br>рецепта |
|---------------------------|---------------------------|----------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------|
|                           |                           |                | Б                       | Ж            | У             |                                      |              |              |
| <b>Завтрак:</b>           | Макароны с маслом,        | 120            | 3.66                    | 2.81         | 17.58         | 110.32                               | -            | 317          |
|                           | сыром                     | 30             | 6.96                    | 8.85         | 3.3           | 108                                  | 2.1          | 5            |
|                           | Чай                       | 200            | 1.22                    | 0.73         | 12.39         | 58.86                                | 0.33         | 361          |
|                           | Булка с маслом            | 30/7           | 6.12                    | 2.97         | 54.1          | 340                                  | -            | 1            |
| <b>Второй завтрак</b>     | Напиток из изюма и лимона | 100            | 0.28                    | -            | 34.6          | 137                                  | 1.16         | 401          |
| <b>Обед:</b>              | Суп полевой с говядиной   | 200            | 8.54                    | 9            | 21.8          | 202                                  | 3.56         | 560          |
|                           | Хлеб                      | 40             | 3                       | 0.5          | 22.16         | 94.5                                 | -            | 2            |
|                           | Биточки из мяса говядины  | 60             | 10.6                    | 10.5         | 30.5          | 171.6                                | -            | 282          |
|                           | с овощным рагу            | 140            | 2.5                     | 3.39         | 9.63          | 84.21                                | 5.62         | 59           |
|                           | Компот из свежих яблок    | 200            | 3.88                    | 3.88         | 8.93          | 34.69                                | 1.6          | 12           |
| <b>Полдник</b>            | Какао на сгущенном молоке | 200            | 1.75                    | 1.7          | 11.15         | 6.5                                  | 0.08         | 561          |
|                           | Булка                     | 30             | 2.3                     | 1.2          | 27.2          | 104.8                                | -            | 147          |
| <b>Итого за<br/>день:</b> |                           | <b>1357</b>    | <b>50.81</b>            | <b>45.53</b> | <b>253.34</b> | <b>1452.48</b>                       | <b>14.45</b> |              |