

Меню диеты

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша вязкая с крупой (Артек)	150/180	5,23 5,75	4,74 5,21	17,13 18,838	132 145,2	0,91	
	Батон	20 30	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	Кондитерское изделие	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180		
	Всего	315/390	8,395 10,244	9,68 12,072	32,458 41,068	250,76 313,36	3,85	
	Сок фруктовый	100	4,35	3,75	6,30	76	0,45	
	Конд.изделие	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180		
	Всего	115/130	7,05 9,75	5,85 7,95	40,05 73,8	166 256	0,45	
Обед	Суп картофельный с крупой на кур. бульоне	150/180	4,02 5,308	3,139 4,142	9,359 12,354	81,82 108	8,96	
	Жаркое по-домашнему с говядиной	140/160	17,13 22,84	4,39 5,85	15,24 20,32	168,82 225,1	12	
	Свежие овощи	30/40	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из шиповника	180/180	0,333 0,4		21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
	Всего	540/630	18,968 23,109	11,338 13,402	81,605 100,359	502,34 610,87	12,17	
Полдник	Макароны отварные(без масла)	80/100	1,80 2,16	4,05 4,86	10,56 12,67	85,9 103	10,3	
	Кондитерское изделие	40/40	5,08	4,6	0,28	63		
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	15,82 17,28	107 119	1,6	
	Икра кабачковая	30/40	0,48	1,89	3,08	30,1		
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385	0,3	14,4	70,5	10	