

Выход ,г			Пищевые вещества,г						Энергетич. ценность (калорийность)		Вит. С		№ рецепт	
День 5		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	1.Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом	150	160	4.6	7.0	5.9	8.9	25.3	38.4	169.6	182.0	0.65	0.96	№4
	2. Чай с сахаром	150	180	0.08	0.1	-	-	13.5	15.0	50.0	60.0	0.02	0.03	№32
	3.Батон нарезной	40	50	2,25	3,09	0.9	1.2	17.22	23.0	78.6	104.8	-	-	№57
	4 Яйцо вареное	20	20	3.81	7.62	3.45	6.9	0.21	0.42	47.25	94.5	-	-	№67
		360	410	10.74	17.81	10.25	17.0	56.23	76.82	345.45	441.3	0.67	0.99	
Обед	1.Борщ с мясом со сметаной	150	180	4.95	8.5	3.65	6.2	6.8	11.88	68.4	128.4	1.46	2.53	№8
	2.Котлета мясная	50	70	3.1	9.6	6.9	5.7	4.1	12.3	96.3	114.5	0.07	0.25	№28
	3.Картофельное пюре с маслом	110	130	2.39	2.83	7,06	8.34	13.85	16.37	133,1	157.3	13.1	16.2	№21
	4.Соус томатный	10	10	0.22	0.22	1.06	1.06	1.9	1.9	18.0	18.0	0.36	0.36	№69
	5.Кисель	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	27,6	80,6	107,4	0,6	0,8	№41
	6.Хлеб ржаной	40	50	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44,8	62,2	-	-	№55
	7.Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	57,0	80,5	-	-	№56
		550	670	14.3	26.62	19.07	21.9	63.37	94.83	495.2	668.3	16.09	20.14	
Полдник	1.Вафли	50	70	2.68	7.4	3.5	9.6	26.5	72.9	60.18	165.7	-	-	№50
	2. Ряженка	150	180	4,5	5,4	3,45	4,14	6,7	8,1	108,0	129,6	1,65	1,98	№45
		200	250	7.18	12.8	6.95	13.74	33.2	81.0	168.18	295.3	1.65	1.98	
Итого за день	1110	1330	29.28	50.42	39.49	54.04	154.94	253.73	1008.83	1404.9	18.41	23.11		

Выход ,г	Пищевые вещества,г						Энергетич. ценность	Вит. С	№ рецепт
----------	--------------------	--	--	--	--	--	---------------------	--------	----------