

5 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Рец №				Химический состав				
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. ценность (Ккал)	Витамины		
							В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК									
<u>Каша манная молочная</u>	1-7	200	6,13	7,16	20,1	168,67	0,02	0,17	1,2
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	4-8	180	3,44	2,78	11,9	85,96	-	0,1	0,8
<u>Батон нарезной с маслом и сыром</u>	8-4	30/6/5	3,36	7,22	15,06	142,23	0,06	0,05	-
<u>Итого</u>		421	12,93	17,16	47,06	396,86	0,08	0,32	2,0
2 ЗАВТРАК									
<u>Напиток из шиповника</u>	4-9	200	0,56	-	17,64	72,76	0,02	0,12	49,0
<u>Итого</u>		200	0,56	-	17,64	72,76	0,02	0,12	49,0
ОБЕД									
<u>Свекла отварная с чесноком</u>	3-5	50	1,04	2,14	5,52	46,17	-	-	5,62
<u>Рассольник на курином бульоне со сметаной</u>	6-2	180	6,54	6,71	16,34	154,46	0,08	0,03	15,71
<u>Котлета из мяса кур</u>	7-11	70	16,25	7,51	8,13	167,68	0,1	0,11	2,51
<u>Гарнир сложный</u>	2-5	130	3,78	7,24	20,76	164,68	0,08	0,03	20,86
<u>Компот из сухофруктов с витамином С</u>	4-6	180	0,41	-	18,19	74,27	-	-	8,0
<u>Хлеб пшеничный</u>	8-2	30	2,31	0,9	14,99	72,0	0,05	0,03	-
<u>Хлеб Славянский</u>	8-3	35	1,71	0,35	16,1	73,5	0,05	0,03	-
<u>Итого</u>		675	32,04	24,85	100,03	752,76	0,36	0,23	52,70
ПОЛДНИК									
<u>Гренки с маслом сливочным</u>	8-6	50	4,67	5,95	30,03	181,45	0,1	0,06	-
<u>Молоко кипяченое</u>	4-11	200	6,0	5,0	9,4	106,0	-	0,2	1,6
<u>Итого</u>		250	10,67	10,95	39,43	287,45	0,1	0,26	1,6
УЖИН									
<u>Огурец свежий</u>	3-2	50	0,40	-	1,5	7,6	-	-	5,0
<u>Макароны отварные с маслом</u>	1-1	170	6,92	5,54	48,01	268,94	0,14	0,07	-
<u>Кисель</u>	4-5	200	-	-	22,47	89,88	-	-	1,7
<u>Хлеб Славянский</u>	8-3	30	1,47	0,3	13,8	63,0	0,04	0,03	-
<u>Итого</u>		450	8,79	5,84	85,78	429,42	0,18	0,1	6,7
Итого за день		1996	64,99	58,80	289,94	1939,25	0,74	1,03	112