

5 ДЕНЬ

29.03.2024г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 185	Каша молочная манная	200	3,2	3,9	21,4	134
394	Чай с молоком	200	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	440	8,4	13,8	50,3	359
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка, снежок)	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 58	Суп на мясном б-не, с рисом	200	9,5	11,03	63,5	391
282	Котлета рубленая	70	11,9	8,8	11,6	173
204	Макаронные изделия отварные	130	3,8	5,5	20,8	103,4
348	Соус томатный	40	1,2	4,2	8,0	74,5
374	Компот из апельсинов (витаминный)	200	2,3	0,5	16,8	69,3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	690	32	30,6	137,4	898,2

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие (апельсин, груша, яблоко, мандарин)	100	0,6	0,4	15,4	69
45	Винегрет овощной	150	1,4	6,2	8,4	94,8
8	Рыба соленая (филе)	30	4,3	2,13	-	36
399	Сок фруктовый	200	0,8	-	19,1	79
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	118
	Кондитерское изделие (вафли, пряник, зефир, пастила, печенье)	50	1,8	1,6	13,6	77,2
	<i>итого за ужин</i>	590	12,0	10,43	65,3	405
Итог за 5 день		1820	56,2	59,7	276	1823