

День 5	Название блюд и продуктов	Бр	Нет	Химический состав					Ви т С	№ реп	
				Выход	Б	Ж	У	Энер. ц(кка л)			
	1	2	3	4	5	6	7	8			
Завтрак	<b>Каша пшениая молочная</b>			200	8,09	11,23	34,85	269,8	0,6	<b>51</b>	
	Крупа пшениая	20	20								
	Молоко	200	200								
	Масло сливочное	5	5								
	Сахар	7	7								
	<b>Чай с сахаром</b>				200	0,8	0,0	9,98	48,18	0,1	<b>3</b>
	Чай(заварка)	0,6	0,6								
Сахар	10	10									
Завтрак	<b>Булка с маслом</b>			40/5	3,32	0,52	19,24	90,80		<b>41</b>	
	Булка	40	40		0,03	4,13	0,045	37,4			
	Масло сливочное	5	5								
	<b>Всего</b>				<b>12,24</b>	<b>15,88</b>	<b>64,12</b>	<b>446,2</b>			
Второй завтрак	<b>Пряник</b>	50	50	50	3,75	7,5	34,5	220		<b>53</b>	
	<b>Напиток витаминный</b>	100	100	100	0,0	0,0	9,98	76		<b>57</b>	
	Напиток сухой ягодный	10	10								
	Сахар	10	10								
	<b>Всего</b>				<b>3,75</b>	<b>7,5</b>	<b>44,48</b>	<b>296</b>			
Обед	<b>Борщ со сметаной на м/б</b>			250	3,16	5,63	19,17	141,5	0,4	<b>45</b>	
	Говядина	20	20		0,1	1,0	0,15	10,2			
	Свекла	20	16								
	Картофель	100	70								
	Морковь	15	12								
	Лук	15	12								
	Масло сливочное	5	5								
	Капуста	50	40								
	Томатная паста	10	10								
	Сметана	5	5								
	<b>Суфле мясное с сыром</b>				150	21,32	18,21	3,22	262,4	20	<b>61</b>
	Говядина	75	45								
	Молоко	60	60								
	Яйцо куриное	1	1								
	Масло сливочное	4	4								
	<b>Салат из свежей/квашеной капусты</b>				76	0,64	4,99	2,99	59,6	34	<b>56</b>
	Капуста свежая	80	66								
Лук	5	4,2									
Масло растительное	4	4									

	<b>Компот из сухофруктов</b>	11	11	150	0,17	0,0	29,31	91,67	<b>0,2</b>	<b>21</b>
	Сухофрукты	15	15							
	Сахар									
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50		4,15	0,65	24,05	113,5		<b>11</b>
			<b>Всего</b>		<b>39,32</b>	<b>32,21</b>	<b>75,53</b>	<b>728,2</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Молоко</b>	182	173	173	4,76	5,44	7,99	98,6		<b>86</b>
	Молоко									
	<b>Булка</b>			40	3,32	0,52	19,24	90,8		<b>17</b>
			<b>Всего</b>		<b>13,51</b>	<b>7,29</b>	<b>43,71</b>	<b>432,5</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Рыба в томате</b>			87	12,76	5,32	0,0	100	<b>0,4</b>	<b>73</b>
	Рыба минтай	110	93,5							
	Масло растительное	5	5							
	Лук репчатый	20	16,8							
	Морковь	20	16							
	Мука пшеничная	5	5							
	Томатная паста	10	10							
	<b>Картофельное пюре</b>			155	3,39	4,77	28,59	165,2	<b>12,1</b>	<b>35</b>
	Картофель	200	140							
	Молоко	20	19							
	Масло сливочное	5	5							
	<b>Свекольная икра</b>			129	3,18	4,99	3,13	104,4	<b>9,5</b>	<b>61</b>
	Свекла	150	120							
	Масло растительное	5	5							
	Лук репчатый	5	4,2							
<b>Булка</b>	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,80		<b>17</b>	
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,8	0,0	9,98	48,18	<b>0,1</b>	<b>3</b>	
Чай (заварка)	0,6	0,6								
Сахар песок	10	10								
			<b>Всего</b>		<b>23,45</b>	<b>15,6</b>	<b>60,94</b>	<b>508,6</b>		
	<b>Итого за целый день</b>				<b>92,27</b>	<b>78,48</b>	<b>288,8</b>	<b>2,411</b>		