



5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	80	0,88	0,00	1,92	11,20	70	2017
МАКАРОНИК С СУБПРОДУКТАМИ /ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ/	150	8,54	10,11	21,46	251,33	285	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,65	2,18	2,87	33,97	372	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,89	91,39	388	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	500	13,51	12,83	63,66	476,04		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,94	52,58	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	1,82	2,02	16,25	93,02	98	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	5,56	23,31	161,38	125	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	15,95	16,47	20,89	340,44	211	2023
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	18,44	73,77	355	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,32	25,08	59,21	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	770	26,77	27,61	117,39	821,19		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ НЕФЕДОВ	75	5,05	6,17	32,32	198,76	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,22	4,50	7,20	95,40	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	339	2017
Итого за прием пищи:	365	10,71	11,11	50,3	345,86	ПП	
Всего за день:		50,99	51,55	231,35	1 643,09		