|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5 день** |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 150 | 4.9 | 5.7 | 20.9 | 154.5 | 0.1 | 0.2 | 0 | 1.1 | 53.2 | 42.0 | 119.8 | 1.2 | 413 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 4.7 | 3.8 | 21.6 | 140.1 | 0.1 | 0.8 | 0 | 0 | 165.1 | 22.5 | 122.7 | 0.4 | к/к | к/к |
| БАТОН | 60 | 4.5 | 1.7 | 30.8 | 157.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 11.4 | 7.8 | 39 | 0.6 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 0 | 0.8 | 0 | 7.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 14 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **425** | **14.1** | **12.0** | **73.3** | **459.3** | **0.3** | **1.0** | **0** | **1.1** | **229.8** | **72.3** | **281.7** | **2.2** |  |  |
| **II Завтрак** |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 50 | 3.6 | 3 | 27.2 | 152 | 0.07 | 0 | 0.02 | 0.5 | 9 | 5.5 | 32 | 0.4 | 471 | 2008 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 0 | 1.6 | 0 | 0 | 12.6 | 7.2 | 12.6 | 2.5 | 389 | 2011 |
| АПЕЛЬСИН | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.2 | 64.5 | 0.1 | 90 | 0 | 0.3 | 51 | 19.5 | 34.5 | 0.5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **6.0** | **3.5** | **59.0** | **299.9** | **0.17** | **91.6** | **0.02** | **0.8** | **72.6** | **32.2** | **79.1** | **3.4** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 100 | 3.6 | 10.2 | 7.8 | 137 | 0.06 | 8 | 0.45 | 4.6 | 20 | 20 | 46 | 0.9 | 30 | 2008 |
| БОРЩ | 300 | 2.0 | 5.8 | 11.7 | 108.9 | 0 | 10.1 | 0.3 | 2.7 | 53.2 | 27.2 | 48.2 | 1.5 | 81 | 2011 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 12.8 | 3.8 | 7.6 | 114.7 | 0.1 | 2.6 | 0 | 2.1 | 37.4 | 32.4 | 179.2 | 1.3 | 235 | 2011 |
| КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ | 150/5 | 2.07 | 4.83 | 2.42 | 62.13 | 0.03 | 35.67 | 0.05 | 0.23 | 52.92 | 18.41 | 34.52 | 1.15 | 126 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 15.5 | 61.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8.5 | 1.8 | 0 | 0 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102 | 0.1 | 0 | 0 | 1.1 | 9 | 9.5 | 43.5 | 2 |  | 2008 |
| БАТОН | 70 | 5.3 | 2 | 36 | 183.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 13.3 | 9.1 | 45.5 | 0.7 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **955** | **29.07** | **27.03** | **102.22** | **770.03** | **0.39** | **56.37** | **0.80** | **10.73** | **194.32** | **118.41** | **396.92** | **7.55** |  |  |
| **Полдник** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 10.6 | 17.5 | 2 | 208 | 0.06 | 0 | 0.2 | 3.6 | 84 | 14 | 182 | 2 | 214 | 2008 |
| БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | 3.9 | 19.5 | 0.3 |  | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3.1 | 2.4 | 16.2 | 99.5 | 0 | 0.6 | 0 | 0 | 119.8 | 20.2 | 84.6 | 1.4 | 378 | 2011 |
| ЯБЛОКО | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 | 0 | 15 | 0 | 0.9 | 24 | 12 | 16.5 | 3.3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **16.6** | **21.4** | **48.3** | **456.6** | **0.06** | **15.6** | **0.2** | **4.5** | **233.5** | **50.1** | **302.6** | **7.0** |  |  |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 80 | 1.1 | 4.7 | 5.2 | 68.2 | 0 | 2.7 | 0 | 2.2 | 21.8 | 13.5 | 28.6 | 0.8 | 55 | 2011 |
| БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ | 80 | 13.92 | 7.84 | 8.8 | 163.2 | 0.06 | 12.8 | 0.13 | 0.48 | 62.4 | 24 | 115.2 | 1.6 | 315 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 230 | 13.02 | 10.56 | 59.12 | 383.57 | 0.32 | 0 | 0.05 | 0.89 | 28.15 | 207.62 | 309.67 | 7.04 | 181 | 2008 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 | 50 | 1.3 | 5.5 | 5.4 | 77 | 0.02 | 0 | 0.04 | 0.1 | 31 | 4 | 27 | 0.3 | 368 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | 0.1 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102 | 0.1 | 0 | 0 | 1.1 | 9 | 9.5 | 43.5 | 2 |  | 2008 |
| БАТОН | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | 5.2 | 26 | 0.4 |  | 2008 |
| ВАФЛИ | 30 | 0.8 | 1 | 23.2 | 106.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.8 | 3 | 10.8 | 0.5 |  | 2008 |
| ЙОГУРТ | 200 | 4 | 3 | 6 | 96 | 0.1 | 1.4 | 0.1 | 0 | 240 | 28 | 190 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **960** | **40.64** | **34.30** | **164.52** | **1160.97** | **0.60** | **16.9** | **0.32** | **4.77** | **409.75** | **298.82** | **758.77** | **13.64** |  |  |
| **Всего за день:** | **106.41** | **98.23** | **447.34** | **3146.80** | **1.52** | **181.47** | **1.34** | **21.90** | **1139.9 7** | **571.83** | **1819.0 9** | **33.79** |  |  |