|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0 | 0 | 0.1 | 0.2 | 1.2 | 0 | 1.9 | 0 | 14 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **14.2** | **19.5** | **73.4** | **526.6** | **0.3** | **1.0** | **0.1** | **1.3** | **230.9** | **72.3** | **283.4** | **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 | 80 | 2.88 | 8.16 | 6.24 | 109.6 | 0.05 | 6.4 | 0.36 | 3.68 | 16 | 16 | 36.8 | 0.72 | 30 | 2008 |
| БОРЩ | 250 | 1.7 | 4.9 | 9.8 | 91.0 | 0 | 8.4 | 0.2 | 2.3 | 44.5 | 22.8 | 40.2 | 1.2 | 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:** | **885** | **28.05** | **24.09** | **98.76** | **724.73** | **0.38** | **53.07** | **0.61** | **9.41** | **181.62** | **110.01** | **379.72** | **7.07** |  |  |
| **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 | 180 | 10.21 | 8.28 | 46.37 | 300.84 | 0.25 | 0 | 0.04 | 0.69 | 22.08 | 162.84 | 242.88 | 5.52 | 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:** | **910** | **37.83** | **32.02** | **151.77** | **1078.24** | **0.53** | **16.9** | **0.31** | **4.57** | **403.68** | **254.04** | **691.98** | **12.12** |  |  |
| **Всего за день:** | **102.68** | **100.51** | **431.23** | **3086.07** | **1.44** | **178.17** | **1.24** | **20.58** | **1122.3 0** | **518.65** | **1736.8 0** | **31.79** |  |  |