



5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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 КВАШЕННОЙ 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			