

| Прием пищи                   | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                              |                                            |              | Белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| Пятница<br>День 5<br>завтрак |                                            |              |                  |              |               |                            |                |
|                              | Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями | 200          | 5,04             | 5,6          | 18,24         | 147,6                      | 93             |
|                              | Масло сливочное<br>порционное              | 5            | 0,04             | 3,62         | 0,08          | 33                         | 6              |
|                              | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,45             | 0,85         | 16,74         | 85,77                      | 701            |
|                              | Какао с молоком                            | 180          | 3,78             | 3,25         | 15,55         | 106,79                     | 397            |
|                              | <b>итого</b>                               | <b>415</b>   | <b>11,31</b>     | <b>13,32</b> | <b>50,61</b>  | <b>373,16</b>              |                |
| Второй завтрак               |                                            |              |                  |              |               |                            |                |
|                              | Витаминизированный<br>напиток «Витошка»    | 100          | 0                | 0            | 8,64          | 33                         |                |
| Обед                         |                                            |              |                  |              |               |                            |                |
|                              | Салат «Здоровье»                           | 40           | 3,19             | 4,1          | 4,5           | 33,44                      | 25             |
|                              | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем    | 200          | 1,3              | 3,9          | 7,38          | 81,78                      | 67             |
|                              | Биточки паровые                            | 80/59        | 10,52            | 8,72         | 8,61          | 146,66                     | 289            |
|                              | Морковь тушеная с<br>рисом                 | 150          | 2,61             | 7,56         | 25,91         | 142,9                      | 106            |
|                              | Хлеб пшеничный                             | 20           | 3,95             | 0,5          | 24,15         | 118                        | 701            |
|                              | Хлеб ржаной                                | 50           | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 87                         |                |
|                              | <b>Итого</b>                               | <b>540</b>   | <b>24,51</b>     | <b>49,89</b> | <b>87,25</b>  | <b>609,78</b>              | <b>700</b>     |
| Уплотненный<br>полдник       |                                            |              |                  |              |               |                            |                |
|                              | Суп рыбный<br>чай с сахаром                | 150          | 7,14             | 4,08         | 14,32         | 120,68                     | 48             |
|                              | Хлеб пшеничный                             | 150          | 0,1              | 0,01         | 10,2          | 39                         | 194            |
|                              | 30                                         | 30           | 2,45             | 0,85         | 16,74         | 85,77                      | 701            |
|                              | Булочка молочная                           | 30           | 2,03             | 4,18         | 15,64         | 108                        | 188            |
|                              | <b>Итого</b>                               | <b>360</b>   | <b>11,72</b>     | <b>9,12</b>  | <b>56,9</b>   | <b>353,45</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>         |                                            | <b>1315</b>  | <b>47,54</b>     | <b>72,33</b> | <b>195,03</b> | <b>1336,39</b>             |                |