

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Пятидневка День 10 завтрак	Каша молочная из смеси круп с изюмом	200	5,2	8,6	34,4	232	134
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77	701
	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0	54	7
	Итого	440	11,25	13,888	64,74	423,77	
Второй завтрак							
	Витаминизированный напиток «Витошка»	50	0	0	8,64	33	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	2,2	5,5	3,7	69	7
	Суп рыбный	200	8,17	5,6	18,65	150,8	48
	Курица тушеная в соусе с овощами	150/68,47	6,57	7,41	13,74	159,56	302
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,64	12,55	64,32	701
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,3	13,29	56,7	700
	Итого	680	20,66	19,47	89,69	613,38	
Уплотненный полдник							
	Сырники из творога	120	15,43	19,35	25,75	329,6	157
	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1,7	22	354
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	4,39	1,76	84	395
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	95	368
	Итого	360	20,07	24,38	40,06	508,6	
Итого за день		1530	51,98	57,73	198,19	1578,75	