

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Пятница День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,6	18,24	147,6	93
	Масло сливочное 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
	итого	415	11,31	13,32	50,61	373,16	
Второй завтрак							
	Витаминизированный напиток «Витошка»	100	0	0	8,64	33	
Обед							
	Салат «Здоровье»	40	3,19	4,1	4,5	33,44	25
	Щи из свежей капусты с 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 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	
	Итого	540	24,51	49,89	87,25	609,78	700
Уплотненный полдник							
	Суп рыбный чай с сахаром	150	7,14	4,08	14,32	120,68	48
	Хлеб пшеничный	150	0,1	0,01	10,2	39	194
	Булочка молочная	30	2,45	0,85	16,74	85,77	701
	Итого	360	11,72	9,12	56,9	353,45	188
Итого за день		1315	47,54	72,33	195,03	1336,39	