

| Прием пищи             | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                        |                                      |              | Белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| Пятница<br>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            |
|                        | <b>итого</b>                         | 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                         |                |
|                        | <b>Итого</b>                         | 540          | 24,51            | 49,89        | 87,25         | 609,78                     | 700            |
| Уплотненный<br>полдник |                                      |              |                  |              |               |                            |                |
|                        | Суп рыбный                           | 150          | 7,14             | 4,08         | 14,32         | 120,68                     | 48             |
|                        | Чай с сахаром                        | 150          | 0,1              | 0,01         | 10,2          | 39                         | 194            |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 30           | 2,45             | 0,85         | 16,74         | 85,77                      | 701            |
|                        | Булочка молочная                     | 30           | 2,03             | 4,18         | 15,64         | 108                        | 188            |
|                        | <b>Итого</b>                         | 360          | 11,72            | 9,12         | 56,9          | 353,45                     |                |
| <b>Итого за день</b>   |                                      | <b>1315</b>  | <b>47,54</b>     | <b>72,33</b> | <b>195,03</b> | <b>1336,39</b>             |                |