

<b>5 день</b>							
День: пятница							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.40	4.06	26.99	166.04	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		13.04	11.29	66.04	407.06	6.68	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	50	0.35	0.05	0.95	5.60	3.50	514
Суп картофельный с рыбой	200	8.59	8.40	14.33	167.25	9.11	77/4.2
Котлета мясная рубленая запеченая	80	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14	282
Каша гречневая рассыпчатая	130	8.86	5.98	39.91	242.92	0.00	165
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Компот из свежих фруктов	180	0.16	0.16	23.88	97.44	1.72	372
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		35.35	31.71	111.26	818.89	14.47	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Сок	150	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		2.43	0.14	52.01	218.00	49.20	
<b>УЖИН</b>							
Огурец солёный	50	0.36	0.05	0.72	4.72	0.00	513
Мясо, тушеное с овощами в соусе	250	21.71	16.55	15.02	296.00	5.20	274
Хлеб пшеничный	40	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.44	2.83	393
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		25.99	17.02	50.24	458.16	12.84	
<b>ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:</b>		76.81	60.16	279.55	1,902.11	83.19	