

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,74	3,24	19,77	127,95	0,51	0,07	0,12	0,02	0,00	114,27	113,48	21,55	0,84	183,78	8,75	0,01	0,00	35	2010
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	180	1,62	1,48	18,34	93,30	0,07	0,02	0,06	0,01	0,01	60,16	46,92	11,99	0,26	82,76	1,26	0,00	0,01	99	2010
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН ПРОСТОЙ	45	3,60	0,45	22,10	107,10	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	40,05	15,30	0,90	61,20	1,62	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>10,01</b>	<b>13,42</b>	<b>60,29</b>	<b>403,15</b>	<b>0,58</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>185,98</b>	<b>202,35</b>	<b>48,84</b>	<b>2,02</b>	<b>329,24</b>	<b>11,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
*КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	180	4,89	4,37	7,87	98,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>4,89</b>	<b>4,37</b>	<b>7,87</b>	<b>98,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,23	6,42	8,18	107,98	5,51	0,04	0,05	0,18	0,00	32,96	56,59	19,28	1,13	291,78	5,35	0,00	0,02	57	2012
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,57	4,95	33,88	202,46	0,00	0,10	0,04	0,02	0,08	31,68	55,52	23,84	0,98	92,68	0,00	0,01	0,01	75	2010
* БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,26	19,37	1,74	214,46	0,01	0,20	0,06	0,01	0,00	10,61	79,60	11,89	0,81	172,03	4,43	0,00	0,03	278	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,44	0,17	22,09	91,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,62	0,00	1,65	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	376	2012
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>21,48</b>	<b>31,31</b>	<b>84,97</b>	<b>708,52</b>	<b>5,52</b>	<b>0,42</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>0,08</b>	<b>90,97</b>	<b>230,86</b>	<b>65,21</b>	<b>4,72</b>	<b>618,60</b>	<b>12,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>		
<b>Уплотненный ужин</b>																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,68	25,37	32,00	431,04	1,32	0,06	0,07	0,22	0,00	16,50	125,95	30,78	1,16	184,01	4,20	0,01	0,07	311	2008
*ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	7,89	31,83	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,53	2,67	2,93	0,27	9,67	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>21,15</b>	<b>25,67</b>	<b>54,62</b>	<b>534,27</b>	<b>1,33</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>31,93</b>	<b>155,32</b>	<b>43,91</b>	<b>2,03</b>	<b>234,48</b>	<b>5,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,53</b>	<b>74,77</b>	<b>207,75</b>	<b>1 744,61</b>	<b>7,43</b>	<b>0,69</b>	<b>0,50</b>	<b>0,53</b>	<b>0,24</b>	<b>308,88</b>	<b>588,53</b>	<b>157,96</b>	<b>8,77</b>	<b>1 182,32</b>	<b>29,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>		