

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,3	6,0	16,0	137,7
-	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	25,0	116,0
-	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,5	37,5	179,1
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак'	580	23,6	30,4	93,8	735,3
	<i>2 Завтрак</i>					
	Сок персиковый	200	0,6	0,0	30,9	120,9
	Итого за '2 Завтрак'	200	0,6	0,0	30,9	120,9
	<i>Обед</i>					
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
14/2	Суп картофельный с крупой	300	4,1	5,1	27,5	169,0
-	Мясо говядины отварное	40	10,7	7,7	0,0	112,0
43/8	Кнели из мяса говядины паровые	120	20,1	23,2	8,1	321,2
48/3	Горошница с морковью	250	15,3	4,6	46,8	273,4
-	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	25,0	116,0
-	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,5	37,5	179,1
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,9	0,1	23,3	88,3
	Сахар	10	0,0	0,0	10,0	37,9
-	Печенье	30	2,3	2,9	23,0	126,7
	Итого за 'Обед'	1190	63,3	45,0	204,3	1438,1
	<i>Полдник</i>					
-	Йогурт	200	8,2	3,0	11,8	111,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,4
17/12	Булочка с повидлом	100	7,3	7,4	61,4	336,2
	Итого за 'Полдник'	530	18,3	11,4	110,5	611,9
	<i>Ужин</i>					
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	150	2,4	8,9	13,4	137,3
7/7	Рыба, запеченная с сыром	150	33,4	13,7	0,0	257,0
1/3	Картофель отварной	250	4,8	5,5	39,8	225,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
27/10	Чай	200	0,2	0,1	9,9	38,8
	Итого за 'Ужин'	810	44,8	28,7	89,7	784,1
	<i>2 Ужин</i>					
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Сахар	10	0,0	0,0	10,0	37,9
	Итого за '2 Ужин'	240	7,8	6,6	32,1	221,7
	Итого за день	3550	158,3	122,1	561,3	3912,1