

5 день

Номер тк и рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотношени е
	Завтрак							
10/54-1о	Омлет натуральный	180	15,12	23,28	3,84	284,52	0,9	
54/54-6гн	Чай с молоком	200	1,5	1,4	6,8	52,9	0,2	
47/6/н	Батон	25	1,9	0,73	13,33	68,65	0	
52/53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,45	0	
	Итого за прием	410	18,57	29,56	24,02	443,52	1,1	30,58
	Второй завтрак							
57/6/н	Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	
	Итого за прием	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	8,61
	Обед							
71/54-2з	Огурец свежий в нарезке	40	0,33	0	1,2	6,07	4	
15/54-9к	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	17,6	
31/54-4м	Котлеты из говядины	75	14,1	11,9	11,4	209	0	
32/54-1г	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208	0	
79/54-4	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,38	1,34	38,08	0,02	
59/54-5хн	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4	0,4	
48/6/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,52	46,2	0	
49/6/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	1,36	9,32	55,92	0	
	Итого за прием	725	26,73	27,02	106,76	777,01	22,02	47,09
	Уплотненный полдник							
33/732	Оладьи	70	5,09	9,8	27,26	201,22	0	
51/6/н	Повидло	25	0	0	15,25	44,8	0	
53/54-13гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,5	0	8,6	36,3	15	
83/6/н	Фрукт (банан свежий)	100	1,5	0,5	21,95	95	10	
	Итого за прием	395	7,09	10,3	72,11	377,32	25	22,86
	Итого за день	1710	57,25	71,38	222,33	1740,05	49,74	120

Заведующий №5 ДООЗ №7

Григорьев

