

ДЕНЬ 5									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,5	7,8	33,6	235,6	0,6	7,08	
	Молоко								
	Геркулес								
	Масло сливочное								
	Сахар								
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,9	20,8	130,1	1,3	4,97	
	Молоко								
	Сахар								
	Какао								
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	3,12	6,27	17,28	151,07		6,06		
Хлеб пшеничный									
Масло сливочное									
II Завтрак	Апельсин	50	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	14,3	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор с р.м.	25	0,7	4,1	2,1	50,1	11,2	5,21	
	Огурцы свежие								
	Масло растительное								
	Помидоры свежие								
	Лук								
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200	2,9	1,7	4,9	56,9	14,78	7,65	
	Куры								
	Картофель								
	Капуста								
	Морковь								
	Лук								
	Томатная паста	150							
	Масло растительное								
	Сметана								
	Ежики из курино-говяжьего мяса		10,5	8,4	5,3				136,2
	Куриная грудка								
	Говядина								
	Рис								
	Лук	30				45,96	0,2	1,03	
	Соус томатный		0,7	2,96	4,02				
Томатная паста									
Мука									
Масло сливочное									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6		1,8		
Компот из с/фр	200	0,1	0,1	17,9	69,4	3,2	3,55		
Сухофрукты									
Сахар									
Полдник	Чай с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1	0,9	
	Сахар								1,22
	Чай								
	Лимон								

	Печенье	25	6,1	18,8	68,1	467,00			2,29
Ужин	Салат из свеклы с р.м.	50	1,0	4,2	5,0	61,7			1,74
	Свекла								
	Масло растительное								
	Лук								
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	56,8	0,1		0,8
	Сахар								
	Чай								
	Хлеб пшеничный	16	2,32	0,72	10,02	81,85			2,3