

| | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | Белки | Жиры | Углеводы | A(мг) | B1(мг) | C(мг) | Ca (мг) | Mg (мг) | P(мг) | Fe (мг) | Калорий ность |
|------|---|----------------|---------------------------|----------------------------|-------|-------|----------|-------|--------|-------|---------|------------|--------|---------|------------------|
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 200/5 | Крупы | 44,8 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 0,08 | 0,03 | 1,39 | 30,18 | 21,56 | 105,95 | 0,37 | 246,87 |
| | | | Молоко | 100,0 | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5,0 | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 5,0 | | | | | | | | | | | |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 0,03 | 0,03 | 16,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 0,60 | 58,50 |
| 287a | Кофейный напиток с молоком 6-й вариант | 200 | Кофе | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 0,03 | 0,03 | 16,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 0,60 | 58,50 |
| | | | Молоко | 6,00 | 1,40 | 1,60 | 17,35 | 0,01 | 0,01 | 0,12 | 50,46 | 5,25 | 35,49 | 0 | 89,32 |
| | | | Сахар | 6,00 | 1,40 | 1,60 | 17,35 | 0,01 | 0,01 | 0,12 | 50,46 | 5,25 | 35,49 | 0 | 89,32 |
| | | | Масло сливочное | 50,00 | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 15,00 | | | | | | | | | | | |
| 365 | Масло сливочное | 25 | Масло сливочное | 25,0 | 0,25 | 18,00 | 0,25 | 0,00 | 0,01 | 0,70 | 5,50 | 0,75 | 4,75 | 0,05 | 165,00 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | Хлеб пшеничный | 75,0 | 6,00 | 0,68 | 36,68 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 19,50 | 26,25 | 62,25 | 1,20 | 176,25 |
| | Итого завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24a | Салат из свеклы и моркови (вариант 2) | 125 | Овощи свежие | 142,5 | 1,65 | 6,38 | 9,60 | 0,00 | 0,04 | 7,12 | 47,33 | 47,04 | 53,41 | 1,33 | 101,58 |
| | | | Масло растительное | 6,3 | | | | | | | | | | | |
| 51 | Суп крестьянский с крупой | 300 | Овощи свежие | 75,0 | 2,77 | 9,29 | 18,52 | 0,02 | 0,06 | 7,51 | 46,69 | 37,06 | 85,88 | 0,96 | 168,71 |
| | | | Картофель | 40,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | Крупы | 12,0 | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 6,0 | | | | | | | | | | | |
| | | | Сметана | 12,0 | | | | | | | | | | | |
| 176 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | Мясо | 218,3 | 29,60 | 27,30 | 3,18 | 0,01 | 0,09 | 0,30 | 21,36 | 27,71 | 186,00 | 1,91 | 235,00 |
| | | | Овощи свежие | 27,3 | | | | | | | | | | | |
| 79 | Запеканка овощная | 200 | Картофель | 137,0 | 6,85 | 21,19 | 39,40 | 0,04 | 0,21 | 39,10 | 83,19 | 64,94 | 147,10 | 2,28 | 376,00 |
| | | | Овощи свежие | 138,0 | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 15,0 | | | | | | | | | | | |
| | | | Крупы | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| | | | Яйца | 8,0 | | | | | | | | | | | |
| | | | Сметана | 5,0 | | | | | | | | | | | |
| | | | Сухари | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| 263 | Соус сметанный | 20 | Сметана | 10,0 | 0,34 | 2,37 | 0,67 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 7,33 | 6,17 | 5,19 | 0,03 | 25,34 |
| | | | Мука пшеничная | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 100 | Хлеб пшеничный | 100,0 | 8,60 | 1,30 | 45,20 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 26,00 | 35,00 | 83,00 | 1,60 | 228,00 |
| | Хлеб ржаной | 120 | Хлеб ржаной | 120,0 | 9,24 | 1,68 | 45,12 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 42,00 | 56,40 | 189,60 | 4,68 | 241,20 |
| 283a | Компот из смеси сухофруктов (вариант 2) | 200 | Фрукты сухие | 25,0 | 0,56 | 0,00 | 22,90 | 0,01 | 0,01 | 0,15 | 56,45 | 6,86 | 18,31 | 1,59 | 93,83 |
| | | | Сахар | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 59,61 | 69,51 | 184,59 | 0,09 | 0,78 | 54,19 | 330,35 | 281,18 | 768,49 | 14,38 | 1469,66 |
| | Итого обед: | | | | 74,89 | 96,86 | 288,81 | 0,21 | 0,97 | 72,40 | 451,99 | 343,99 | 987,93 | 16,60 | 2205,60 |
| | ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | |