ДЕНЬ 5

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.кал л.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
174	каша рисовая	200	8,8	9,6	50,9	230	378	87	22	24	99	1,7	0	0,08	0
2	Бутер с повидлом	20	1,6	6,9	6,2	90	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	100	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
377	Чай с лимоном	180	0,1	0,03	5,1	21	4	34	16	6	8	0,8	0	0,00	2,2
	ОБЕД														
45	Салат из капусты св.	45	1,4	4,1	3,3	50	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
101	Суп карт.с круп.	200/10	3,9	6,7	23,4	112	502	186	26	24	160	0,8	0	0,08	6,6
конрт	Ленивые голубцы	60	23,7	13,3	77,1	67	128	136	20	16	131	1,4	20	0,08	0
309	макароны отварные	100	3,6	0,4	21,3	105	0	0	7	6	24	0,6	0	0,04	0
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржаной	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
348	Компот из изюма	180	0,44	0,02	27,76	113	0	0	31,82	0	0	1,24	0	0,002	0,4
	ПОЛДНИК														
	Кисломолоч нап	180	0,09	0,4	20,32	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	Фрукт	100	0,4	1,1	1,8	47	115	44	5	4	23	0,2	0	0,01	0,7
	УЖИН														
223	Творожная запек со	100	0,9	5,8	6,8	134	233	109	18	7	21	0,4	10	0,14	5,6
	сгущённым молоком	30													
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	0,5	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	печенье	20	0,8	2,9	14,1	125	18	32	4	2	12	0,3	0,1	0,01	0
	Всего в день		**58,63**	**53,35**	**285,78**	**1676**									