

ДЕНЬ 5

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | салат | 67 | Винегрет овощной 1/60 | 60 | 79 | 1 | 6 | 5 |
| | гор.блюдо | 204 | Макаронны отварные с сыром 1/180/20 | 200 | 316 | 12 | 10 | 44 |
| | гор.напиток | 379 | Кофейный напиток с молоком 1/200 | 200 | 121 | 4 | 4 | 19 |
| | хлеб бел. | 17615 | Хлеб пшеничный 2/26 | 52 | 154 | 4 | 4 | 26 |
| Обед | | | | 512 | 670 | 21 | 24 | 94 |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ украинский 1/200 | 200 | 90 | 3 | 5 | 9 |
| | 2 блюдо | 234 | Котлеты рыбные (минтай) 1/90 | 90 | 211 | 10 | 13 | 13 |
| | соус | 12592 | Томатный соус 1/20 | 20 | 10 | 0 | 0 | 1 |
| | гарнир | 128 | Пюре картофельное 1/150 | 150 | 128 | 3 | 4 | 20 |
| | хол.напиток | 342 | Компот из яблос 1/200 | 200 | 70 | 0 | 0 | 17 |
| | хлеб черн. | 59309 | Хлеб ржаной 2/30 | 60 | 146 | 4 | 2 | 28 |
| | | | | 720 | 655 | 20 | 24 | 88 |
| Поддник | выпечка | 442 | Фрукты 1/100 | 175 | 339 | 0 | 0 | 10 |
| | кисл.прод. | 386 | Кисломологичный продукт 1/200 | 200 | 159 | 6 | 5 | 23 |
| | | | | 375 | 498 | 6 | 5 | |

