

5-ый день (пятница)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (Г) | | | Энерг ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |
| Завтрак | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |  |
| Салат Здоровье (капуста свеж, огурец свеж) | 100 | 0,3 | 4,6 | 5,3 | 87,4 | 0,024 | 5,97 | 0 | 0,28 | 1,6 | 10,2 | 8 | 0,22 | № 31 сб рец 2004 |
| Гречка по-Купечески с мясом | 250 | 11,6 | 10,4 | 56,4 | 379,8 | 0,152 | 0,88 | 0 | 0 | 142,4 | 0 | 0 | 1,18 | № 406 сб рец 1994 |
| Сыр | 15 | 5,22 | 6,69 | 0 | 54,6 | 0,004 | 0,105 | 0,039 | 0,08 | 135 | 5,25 | 75 | 0,15 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 61,40 | 0 | 6 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 0,5 | № 397 сб рец 2004 |
| Хлеб пшеничный в/с йодиров.,ржаной | 30/30 | 5,4 | 1,57 | 19,52 | 96,80 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | Гост31805-212 |
| Итого 5-ий день |  | 22,72 | 23,36 | 96,2 | 680,00 | 0,25 | 12,96 | 0,04 | 0,36 | 281,30 | 15,45 | 83,00 | 2,05 |  |