|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | **5** | №рецептуры | № техн.карты | Выходсад | Химический состав | Энергетическая ценность | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | Углеводы | Ca  | Mg | Fe | C |
| завтрак | Сырники из творога со сгущ.молоком | 245 | 40 | 80/20 | 10,95 | 10,13 | 13,12 | 157,2 | 234,64 | 20,8 | 0,61 | 0,2 |
| Какао с молоком | 416 | 15 | 200 | 3,78 | 3,26 | 15,5 | 110,44 | 153 | 12,26 | 0,48 | 1,6 |
| Бутерброд, с сыром | 3 | 16 | 43 | 2,36 | 2,8 | 12,95 | 101,25 | 103,9 | 11,4 | 0,59 | 0,07 |
| **Итого:** |  |  |  | **17,09** | **16,19** | **41,57** | **368,89** |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |
| Яблоко печёное | 403 | 17 | 130 | **0,5** | **0,5** | **38,2** | **91** | 25,36 | 9,51 | 1,8 | 5,5 |
| обед | Салат из соленых огурцов | 20 | 42 | 35 | 0,3 | 1,78 | 0,91 | 20,93 | 8,14 | 4,70 | 0,62 | 1,94 |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 63 | 43 | 200 | 1,07 | 3,11 | 8,89 | 79,03 | 35,5 | 21 | 0,5 | 8,23 |
| Плов из птицы отварной | 321 | 44 | 150 | 10 | 14.78 | 22.76 | 304 | 28,3 | 19 | 0,8 | 0,38 |
| Кисель из св. яблок | 396 | 45 | 200 | 0.23 | 0.01 | 30.27 | 142.2 | 12,06 | 2,9 | 0,68 | 0,15 |
| Хлеб ржаной |  |  | 40 | 2,4 | 0,4 | 16,3 | 75,6 | 14 | 18,8 | 1,56 | - |
| Хлеб пшеничный |  |  | 14 | 0,52 | 0,7 | 2,25 | 17,64 | 3,22 | 3,37 | 0,21 | - |
|  | **Итого:** |  |  |  | **14,52** | **20,78** | **81,38** | **639,4** |  |  |  |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка картофельная с печенью | 164 | 46 | 125 | 7,66 | 6.03 | 17,63 | 161,25 | 21,25 | 27,5 | 2,4 | 21,25 |
| Яйцо отварное | 227 | 3 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 55 | 22,0 | 3,5 | 0,9 | 0,17 |
| Кондит. изд. (пряник) |  |  | 23 | 1.6 | 2.8 | 30 | 147.5 | 9,3 | 6,5 | 0,35 | 0,04 |
| Чай с лимоном | 412 | 24 | 200 | 0.13 | 0.02 | 11.3 | 47,5 | 12,53 | 1,73 | 0,28 | 1,89 |
| хлеб |  |  | 20 | 0,75 | 1 | 3,22 | 25,2 | 4,6 | 6,6 | 0,4 | - |
| **Итого:** |  |  |  | **15,22** | **14,45** | **62,43** | **436,45** |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  | **47,33** | **51,92** | **223,58** | **1535,7** | 687,8 | 169,57 | 12,17 | 41,42 |