

	Итого за пятый день	1630	38,25	42,86	187,82	1430,48	51,38	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша геркулесовая с маслом,сахаром	180	5,39	6,38	27,13	187		182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за завтрак	400				430		
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Салат из св.помидор и огурцов(В/Л)	60	0,59	3,7	2,26	44,9	10,2	15
Обед:	Винегрет овощной (О/З)	60	0,8	3,7	5	57,1	6,1	46
	Борщ с картофелем	180	1,63	4	11,28	87,76	7,04	64
	Гуляш из отварного мяса	70	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	Каша рассыпчатая гречневая	130	5,73	4,06	35,22	195	8,5	179
	Кисель	180	0,5	0,05	27,4	112,36	0,99	400
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	39,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	23,56		
	Итого за обед	670				704,38		
Уплотнённый Полдник:	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
	Рыба,запечённая в омлете	80	12,7	3,63	2,6	94	0,3	56
	Картофель отварной	155	2,8	4,3	23,2	143,7	21,2	336
	Итого за полдник	415				329,7		