

День 5

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Каша манная	180,0	7,416	6,864	30,348	212,508
Бутерброд с маслом	50,0	3,06	9,44	18,275	170,0
Чай с сахаром	180	0,126	0,018	10,206	41,004
2-й завтрак					
Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,0
Обед					
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	2,05	3,1	12,575	86,5
Гречка отварная	150	10,275	7,62	24,855	209,025
Гуляш из отварного мяса	70	9,023	7,133	2,296	109,375
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,0
Компот из с/ф	180	0,396	0,018	24,984	101,70
Полдник					
Запеканка из творога	120	21,048	14,46	20,58	296,4
Чай (заварка)	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого:		57,78	49,691	187,295	1300,416