  

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 день питания | | | | | | | | |
| Приём пищи | Раздел | Блюдо | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | Каша гречневая молочная | 230 | 0 | 247.4 | 8.2 | 10.9 | 29.2 |
| Завтрак | гор.напиток | Чай | 200 | 0 | 24 | 0 | 0 | 6 |
| Завтрак | сладкое | Печенье | 40 | 0 | 166.8 | 3 | 4 | 29.8 |
| Завтрак | не указано | Сыр (порциями) | 10 | 0 | 35.8 | 2.3 | 3 | 0 |
| Завтрак | хлеб | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 0 | 157 | 4.5 | 1.7 | 30.8 |
| Обед | закуска | Салат Мозайка | 60 | 13 | 71.2 | 1.7 | 4.4 | 6.1 |
| Обед | 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем, курами и сметаной | 200 | 21 | 143.9 | 3.2 | 8.3 | 14.1 |
| Обед | 2 блюдо | Бефстроганов из сердца говяжего отварного | 90 | 46 | 137 | 15.6 | 5.9 | 5.3 |
| Обед | гарнир | Изделия макаронные отварные | 150 | 14 | 211 | 5.8 | 4.4 | 37.1 |
| Обед | напиток | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 7 | 93.2 | 0.1 | 0.1 | 22.9 |
| Обед | хлеб бел. | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 2 | 52.3 | 1.5 | 0.6 | 10.3 |
| Обед | хлеб черн. | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2 | 92 | 2.2 | 0.4 | 19.8 |