

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,565	6,425	25,22	186,49	1,94
	Хлеб пшеничный	30	2,25	7,55	14,62	136	
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18
Итого:			10,175	13,975	39,912	372,89	2,12
Обед	Рагу мясное	200	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79
	Салат из моркови	60	0,605	3,545	4,845	52,96	1,63
	Хлеб пшеничный	40	2,25	7,55	14,62	136	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
Итого:			4,905	17,225	59,115	411	30,14
Полдник	Банан	100	0,9	0,3	4,8	57	6
Ужин	Блины с джемом	150/20	11,8	10,6	72,9	434	0,73
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	140	1,43
	Хлеб пшеничный	30	2,25	7,55	14,62	136	
Итого:			17,72	21,34	103,34	710	2,16
Итого за пятый день:			33,7	52,84	207,167	1550,89	40,42

