

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет натуральный	150	12,6	18,2	4,3	231,4	214	2008
Сыр порционно	30	7	8,9	0	109,2	14	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75		
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Итого за прием пищи:	510	22,62	28,48	55,02	525		
Обед							
Салат из свежих помидор	100	0,8	0,1	11,3	45		
Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	3	28,3	133	138	1994
Котлета "Нежность"	90	12,2	12,5	20,9	213	451	2017
Рис отварной	150	3,6	6	41,5	209	325	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из кураги с витамином С	200	0,1	0	19,6	78,3	440	2008
Итого за прием пищи:	840	26,5	22	142,8	780,3		
Всего за день:		49,12	50,48	197,82	1305,3		