



5 день

| прием пищи | Наименование блюда | выход блюда | | Фото |
|---------------|---------------------------------------|-------------|-----------------------------------|--|
| | | сад | Энергетическая ценность (ккал) | |
| завтрак | Каша молочная «Сборная» (200гр) | 200 | 200,5 |  |
| | Кофейный напиток с молоком (180гр) | 180 | 73,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 70,3 | |

| | | | | |
|-----------|------------------------|-----|------|---|
| 2 завтрак | Фрукты свежие (яблоко) | 200 | 88,8 |  |
|-----------|------------------------|-----|------|---|

| | | | | |
|------|--|-----|-------|--|
| обед | Салат из квашеной капусты с луком (60гр) | 60 | 54 |  |
| | Суп с бобовыми (фасоль) и гренками (200/30гр) | 230 | 177,6 | |
| | Запеканка картофельная с мясом и томатно-сметанным соусом (180/30гр) | 210 | 339,5 | |
| | хлеб ржаной | 40 | 78,2 | |
| | Компот из сухофруктов (180гр) | 180 | 61,8 | |

| | | | | |
|----------------|--|------------|--------------|--|
| полдник | Батон с маслом и сыром (50/10/10гр) | 70 | 232,8 |  |
| | Чай с лимоном и сахаром (180гр) | 180 | 30,7 | |

| | | | | |
|-------------|-------------------------------------|------------|--------------|--|
| ужин | Каша перловая (150гр) | 150 | 158,3 |  |
| | Котлеты рыбные (60гр) | 60 | 80,5 | |
| | Соус красный основной (20гр) | 20 | 9,5 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 86,6 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 97,8 | |
| | соль за весь день | 3 | | |