

Пятый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60
Сыр российский	20	4,60	5,80	-	72,00
Каша рисовая молочная	200/10	8,00	14,93	73,30	460,00
Чай с сахаром	200	2,01	1,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:	650	21,59	40,72	141,11	1034,97
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Суп из овощей	250	14,83	10,37	29,90	266,15
Курица в томат. сметан. соусе	70/50	10,5	15,5	10,8	235,44
Каша гречневая	150	10,00	8,37	54,59	332,00
Компот из сухофруктов	200	0,24	-	29,67	116,84
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:	820	49,3	37,94	195,89	1323,93

Шестой день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Каша овсяная с маслом	200/5	3,04	0,2	34,9	156,5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65
Булочка школьная	50	4,56	0,54	29,82	132,0
Яблоко	100	0,2	0	4,9	19
Итого:	555	8,0	0,74	85,62	372,5
Обед					
Нарезка овощная (огурец)	100	0,6	0	2,3	13,0
Суп картофельный с макаронами	250	14,83	10,37	28,90	266,15
Котлеты из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	29,0	117
Хлеб пшеничный	100	4,56	0,54	29,82	132
Итого:	650	31,69	24,31	99,62	730,15