|  |
| --- |
| **День 5 (Пятница)** |
| **Завтрак** | Каша ДРУЖБА с маслом сливочным (крупа рисовая, пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) | 160/5 | 4,89 | 2,98 | 26,31 | 131,09 | *ТК 229* |
| Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) | 30/15 | 6,48 | 5,63 | 21,90 | 161,60 | *ТК №63* |
| Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар) | 190 | 2,43 | 2,03 | 13,60 | 82,34 | *ТК №465* |
| **Итого за завтрак:** | **400** | **13,80** | **10,63** | **61,81** | **375,03** |  |
| **Второй завтрак:** | Фрукт свежий | **150** | **1,35** | **0,30** | **12,15** | **66,00** | *ТК №82* |
| **Обед** | Салат "Овощная мозаика" (картофель, морковь, огурцы соленые, зеленый горошек, яйцо, соль йодированная, масло растительное) | 50 | 1,37 | 3,47 | 4,62 | 55,00 | *ТК №72/1* |
| Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной тушеной (говядина тушеная, вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) | 200/20 | 5,518 | 5,482 | 15,17148 | 131,8 | *ТК №129* |
| Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (Говядина 1 кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.) | 70 | 10,33 | 11,30 | 8,39 | 176,60 | *ТК №287* |
| Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.) | 130 | 3,14 | 5,05 | 13,15 | 110,67 | *ТК №380* |
| Витаминный напиток "Витошка" | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,46 | 67,50 | *ТК №507* |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 60,00 | *ТК №574* |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | *ТК №573* |
| **Итого за обед** | **705** | **24,24** | **25,82** | **83,39** | **660,31** |  |
| **Полдник** | Ватрушка с повидлом или джемом (мука пш., яйцо, сахар-песок, дрожжи хлебопекарные сухие, масло подсол., повидло или джем) | 60 | 4,035 | 3,887 | 36,827052 | 169,2 | *ТК №530* |
| Кисломолочный напиток (2,5%) | 190 | 4,75 | 5,51 | 7,79 | 100,70 | *ТК №469* |
| **Итого за полдник:** |   | **250** | **8,78** | **9,40** | **44,62** | **269,90** |  |
| **Ужин** | Закуска порционная консервированные овощи (лечо) | 50 | 0,50 | 0,15 | 4,75 | 22,50 | *ТК№53* |
| Суфле из печени | 110 | 12,28 | 8,65 | 2,02 | 134,96 | *ТК №360* |
| Соус красный основной | 25 | 0,20 | 0,93 | 1,49 | 15,00 | *ТК №528* |
| Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодир.) | 130 | 2,46 | 4,15 | 19,16 | 123,82 | *ТК №152* |
| Напиток лимонный (лимоны, сахар) | 180 | 0,12 | 0,01 | 20,01 | 80,40 | *ТК №497/1* |
| Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,17 | 6,15 | 30,00 | *ТК №574* |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | *ТК №573* |
| **Итого за ужин:** | **485** | **17,70** | **14,18** | **60,95** | **441,93** |  |
| **Дополнительно** | Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека | **3** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | *-* |
| **Итого за день 5:** |   |  | **65,87** | **60,33** | **262,91** | **1813,17** |  |