

## 5 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций ( гр.)	Ккал	
<b>Завтраки</b>	Масло сливочное (порциями)	10	66,1	
	Сыр	20	71,66	
	Каша овсяная с курагой	200	225,8	
	Чай с лимоном	200	86	
	Батон нарезной	30	78,5	
	Банан	220	207,9	
	Чоко-пай	40	230	
			680	735,96
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	80	75,7	
	Щи со сметаной	250	71,2	
	Плов с курицей	240	341,3	
	Компот из свежих яблок	200	41,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7	
	Батон нарезной	30	78,5	
	Печенье овсяное	50	161,70	
			880	882,50
<b>Полдник</b>	<b>Сок</b>	200	113	
	<b>Пирожное песочное</b>	100	294,8	
	<b>Бананы</b>	200	66,62	
	<b>Шоколадный батончик</b>	50	245	
			550	719,42