

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	487/593(3), 297	Куры отварные с том. соусом , каша пшеничная рассыпчатая 60/30/150	240	51,03	390	18	17	38
	гор. напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88	1	1	19
		338	Фрукт сезонный Груша, не менее	100	28,72	47	0	0	10
			итого	580	85,00	560	19	18	76

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	371/593(3), 332	Рыба припущенная с том. соусом , макаронные изделия отварные с маслом 60/30/120	210	46,07	258	12	11	28
	гор. напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	14,96	94	3	3	15
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88	1	0	19
		121 пром.	Икра кабачковая	60	20,37	46	1	3	5
			итого	510	85,00	486	17	17	67

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	487/593(3), 297	Плов из курицы 50/100	150	40,30	350	15	19	29
	гор. напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	4,50	110	2	0	24
		338	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	100	35,74	47	1	0	10
			итого	500	85,00	544	18	19	73