

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец..	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	388/593(3), 520	Биточки рыбные с том. соусом, картофельное пюре отварной 60/30/184	274	54,27	292	10	12	36
	гор. напиток	693	Какао с молоком	200	15,28	94	3	3	14
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	1	0	19
		131	Зелёный горошек(или кукуруза отварные)	60	11,85	22	2	1	3
			итого	574	85,00	496	16	16	72

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	487/593(3)/297	Куры отварные с соусом, каша гречневая рассыпчатая 50/40/120	210	44,75	361	17	18	32
	гор. напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	88	1	0	19
		338	Фрукт сезонный Груша, не менее	100	32,19	47	1	0	10
			итого	550	85,00	533	19	18	71

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	461/332	Тефтели из говядины с том. соусом, макароны отварные 60/30/120	210	51,12	352	13	17	37
	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
		70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	60	15,32	8	0	0	1
			итого	550	85,00	533	19	18	71