

1 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	11,49	112	2,6	2,5	19,3
	492	Плов из курицы 67/133	200	53,73	466,00	19,60	28,30	31,60
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2
	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	70,71	Овощи натуральные свежие(или солёные) Огурец или помидор	23	7,35	3,00	0,18	0,02	0,36
Обед		итого	723,00	85,00	812,43	24,13	32,12	106,56

2 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	140	Суп картоф. с мак. Изд.	250	11,91	111	2,7	2,5	18,8
	451	Котлеты, биточки,шницели с соусом 60/40	100	29,86	162,08	9,63	8,25	11,68
	297	Каша гречневая рассыпчатая	185	16,67	288	10,4	6,8	45,4
	389	Сок	200	16,9	65,8	1	0,2	20
	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
Обед	70,71	Овощи натуральные свежие(или солёные) Огурец	16	5,16	2,00	0,13	0,02	0,26
		итого	801,00	85,00	739,31	25,11	18,07	120,24

3 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	139	Суп картофельный с горохом	250	10,81	202,00	7,90	3,80	31,50