

## 1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	492	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	1	0	24
		338	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	100	35,74	47	1	0	10
	итого			500	85,00	544	17	19	73

## 2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	388/593(3)/297	Биточки рыбные с том. соусом, каша гречневая рассыпчатая с маслом 60/30/150	240	38,25	389	15	15	48
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	15,28	94	3	3	14
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	88	1	0	19
		70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	60	27,90	8	0	0	1
	итого			540	85,0	579	19	18	82

## 3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	371/593(3),332	Тефтели из говядины с том. соусом , каша пшеничная рассыпчатая 60/30/150	240	51,98	410	15	17	49
	гор.напиток	693(3)	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88	1	1	19
		131 пром.	Зелёный горошек( или кукуруза отварные)	60	27,77	22	2	1	3
	итого			540	85,00	555	18	19	80