

	Хлеб пшеничный	12,00	1,16	26,50	0,30	0,07	5,78	пром.
	итого	462,00	14,00	138,50	3,30	12,07	59,78	
	6 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Борщ с капустой картофелем	150,00	8,54	58,20	0,60	3,00	7,20	110
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб пшеничный	38,00	3,81	83,93	0,95	0,23	18,32	пром.
	итого	388,00	14,00	142,13	1,55	12,23	60,52	
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с горохом	250,00	10,71	202,00	8,00	4,00	32,00	139
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	16,00	1,64	35,34	0,40	0,10	7,71	пром.
	итого	466,00	14,00	237,34	8,40	13,10	74,71	
	8 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Щи из свежей капусты с карт.	150	9,79	54,60	1,02	3,36	5,04	124
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
Обед	Хлеб пшеничный	26,00	2,56	56,50	0,64	0,15	12,34	пром.
	итого	376,00	14,00	111,10	1,66	12,51	52,38	
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с крупой(перловка)	250,00	10,99	103,00	3,00	3,00	18,00	138
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб пшеничный	14,00	1,36	30,92	0,35	0,08	6,75	пром.
	итого	464,00	14,00	133,92	3,35	12,08	59,75	
	10 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	9,29	88,80	1,60	2,40	15,20	140
	Чай с сахаром	200,00	1,65	35,00	0,00	1,00	9,00	685
	Хлеб пшеничный	31,00	3,06	68,46	0,78	0,19	14,94	пром.
	итого	431,00	14,00	192,26	2,38	3,59	39,14	

итого за 10 дней

4323

140

1602

36

114

599

Среднее за день

432,3

14

160,246

3,58

11,435

59,915