

	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	1,25	0,34	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный( Яблоко , Груша, Банан),не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
итого за завтрак	85 рублей	500,0	17,5	19,29	72,32	543,90	

#### 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки рыбные с томатным соусом 60/30	90	6,13	8,38	9,15	132,75	388,593(3)
	Картофель отварной с маслом	184	3,5	3,9	26,5	159	203
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	14,00	94,00	693
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Кукуруза отварная	60	1,77	0,50	3,28	22,00	131
итого за завтрак	85 рублей	574,00	15,70	16,15	72,21	496,10	

#### 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,65	5,31	29,45	186,81	297
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный( Яблоко , Груша, Банан),не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	393,399
итого за завтрак	85 рублей	550,00	19,25	18,35	70,73	533,46	

#### 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из говядины	90	8,84	13,60	10,96	202,91	461
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.