

Завтрак	Тефтели из говядины	90	8,84	13,66	10,96	202,91	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,49	3,97	38,11	206,76	297
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром. 131
	Зелёный горошек(отварной)	60	1,77	0,50	3,28	22,00	пром.
итого за завтрак	85 рублей	540,00	18,09	18,41	80,73	555,02	

4 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 пшеничная рассыпчатая	150	5,75	5,11	35,35	215,68	297
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	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	338
итого за завтрак	85 рублей	580,00	19,25	18,15	76,33	560,33	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба припущенная с томатным соусом 50/40	90	7,85	8,00	2,84	107,46	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,1	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.
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,70	46,80	121 пром.
итого за завтрак	85 рублей	510,00	16,77	16,99	67,32	485,81	

Неделя 2

6 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из курицы	150	15,70	18,55	28,92	349,50	492
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686