

прием пищи	выход блюда	стоимость	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры
		Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	
1	2	8	9	10	11	12	14
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
макароны отварные с сыром	150	9,77р.	11,16	10,28	31,77	264	220
хлеб ржано-пшеничный	30	2,78р.	2	0,3	12,7	61,2	
масло сливочное	5	5,00р.	0,04	3,63	0,07	33,5	6
чай с лимоном	150	5,15р.	0,07	0,01	7,1	29	412
ИТОГО	335	22,70р.	13,27	14,22	51,64	387,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)							
кефир	150	12,15р.	4,35	3,75	6	75	420
ОБЕД							
овощи натуральные соленые или свежие	30	5,10р.	0,15	0	0,37	2,25	70
суп картофельный с бобовыми	150	2,29р.	3,7	3,3	13,3	100,2	87
биточки рыбные	50	13,25р.	4,88	2,73	17,7	71,25	271
соус томатный	30	1,53р.	0,35	1,26	2,4	22,35	366
пюре картофельное	120	8,36р.	2,72	42,68	16,42	122	339
хлеб пшеничный	20	1,10р.	1,58	0,2	9,66	47,3	
хлеб ржаной	20	1,85р.	1,32	0,24	6,68	34,6	
компот из свежих плодов	150	12,15р.	0,6	0,6	99,5	406,6	390
ИТОГО	540	45,63р.	15,3	51,01	166,03	806,55	
ПОЛДНИК							
каша жидкая молочная пшеничная	130	12,80р.	2,86	5,98	16,3	135,2	199
хлеб пшеничный	20	1,10р.	1,58	0,2	9,6	47,3	
какао с молоком	150	9,80р.	3,06	2,66	13,18	89,17	416
ИТОГО	300	23,70р.	7,50	8,84	39,08	271,67	
Итого за первый день		104,18р.	40,42	77,82	262,75	1540,92	

прием пищи	выход блюда	стоимост ь	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		Стоимост ь блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	
1	2	8	9	10	11	12	14

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

макароны отварные сыром	200	13,08р.	11,16	10,28	31,77	264	220
хлеб ржано-пшеничный	40	3,70р.	2,6	0,4	16,9	81,6	
масло сливочное	10	10,00р.	0,08	7,26	0,14	67	6
чай с лимоном	180	6,18р.	0,12	0,02	10,2	41	412
ИТОГО	430	32,96р.	13,96	17,96	59,01	453,6	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

кефир	180	14,58р.	5,22	4,5	4,2	90	420
-------	-----	---------	------	-----	-----	----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	60	10,20р.	0,48	0,06	1,5	8,4	70
суп картофельный с бобовыми	200	3,06р.	4,96	4,48	17,84	133,6	87
биточки рыбные	70	18,55р.	9,26	5,66	3,64	102,3	271
соус томатный	40	2,03р.	0,46	1,68	3,21	29,8	366
пюре картофельное	150	10,44р.	3,4	53,35	20,52	152,5	339
хлеб пшеничный	40	2,20р.	3,95	0,5	24,15	118	
хлеб ржаной	40	2,70р.	3,3	0,6	16,7	87	
компот из свежих плодов	180	14,58р.	0,8	0,8	119,4	488	390
ИТОГО	740	63,76р.	26,61	67,13	206,96	1119,6	

ПОЛДНИК

каша жидкая молочная пшеничная	150	14,76р.	3,25	6,83	19	156	199
какао с молоком	180	11,76р.	3,67	3,19	15,82	107	416
хлеб пшеничный	20	1,10р.	1,97	0,25	12,07	59	
ИТОГО	350	27,62р.	8,89	10,27	46,89	322,00	
Итого за первый день		138,92р.	54,68	99,86	317,06	1985,2	