

ДЕНЬ 2**ЗАВТРАК**

наименование блюда	выход,г	цена	белки	жиры	углеводы	калорий ность	№ рец.
каша вязкая молочная рисовая	200	19,68р.	3,09	5,07	32,09	177	182
хлеб ржано-пшеничный	40	3,70р.	2,6	0,4	16,9	81,6	
кофейный напиток с молоком	180	10,20р.	2,85	2,41	14,36	91	414
ИТОГО	430	33,58р.	8,54	7,88	63,35	349,6	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт	7,00р.	0,4	0,4	9,8	44	386
---------------	------	--------	-----	-----	-----	----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	60	10,20р.	0,48	0,06	1,5	8,4	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200	4,06р.	1,6	3,4	8	70,4	73
котлета	70	48,50р.	10,8	8,08	10,99	160,12	299
макаронные изделия отварные	150	7,12р.	5,68	4,36	27,25	181	219
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 сухофруктов	180	14,58р.	0,5	0	28,2	111,6	394
ИТОГО	780	89,36р.	26,31	17	116,79	736,52	

ПОЛДНИК

кондитерское изделие	70	25,39р.	20,16	10,11	33,85	306,8	244
ряженка	180	20,16р.	5,22	4,5	7,56	92	420
ИТОГО	350	45,55р.	25,38	14,61	41,41	398,80	
Итого за второй день		175,49р.	60,63	39,89	231,35	1528,92	

ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
наименование блюда	выход, г	цена	белки	жиры	углеводы	калорийнос ть	№ рец.
каша вязкая молочная рисовая	150	12,80р.	2,2	3,8	23,3	136,4	182
хлеб ржано-пшеничный	30	2,78р.	2	0,3	12,7	61,2	
кофейный напиток с молоком	150	9,80р.	2,37	2,01	11,97	75,83	414
ИТОГО	335	25,38р.	6,57	6,11	47,97	273,43	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)							
фрукты свежие	1 шт	7,00р.	0,4	0,4	9,8	44	386
ОБЕД							
овощи натуральные соленые или свежие	30	5,10р.	0,15	0	0,37	2,25	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	150	3,09р.	1,04	2,93	5,09	50,85	73
котлета	60	46,80р.	9,33	6,93	9,42	137,25	299
макаронные изделия отварные	120	5,70р.	4,58	3,52	21,98	145,97	219
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 сухофруктов	150	12,66р.	0,4	0	23,5	93	394
ИТОГО	570	76,30р.	18,4	13,82	76,7	511,22	
ПОЛДНИК							
кондитерское изделие	70	25,39р.	17,7	8,9	27,8	262	243
ряженка	150	16,80р.	4,35	3,75	6,3	75	420
ИТОГО	290	42,19р.	22,05	12,65	34,10	337,00	
Итого за второй день		150,87р.	47,42	32,98	168,57	1165,65	