

ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
наименование блюда	выход, г	цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рец.
яйца вареные	40	13,00р.	5,08	4,6	0,28	63	227
икра свекольная	120	9,78р.	1,08	5,64	7,1	83,52	55
хлеб ржано-пшеничный	30	2,78р.	2	0,3	12,7	61,2	
чай с лимоном	150	5,15р.	0,07	0,01	7,1	29	412
ИТОГО	375	30,71р.	10,83	13,75	27,64	294,72	
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
суп-лапша домашняя	150	2,29р.	1,33	3,04	7,15	61,35	94
рагу из птицы	60/120	26,12р.	15,1	20,7	19,2	324,4	289
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	
напиток лимонный	150	12,15р.	0,6	0,6	99,5	406,6	390
ИТОГО	550	48,61р.	20,08	24,78	142,56	876,50	
ПОЛДНИК							
оладьи с повидлом	100	6,19р.	4,3	7,16	23,8	2,25	431/432
сок фруктовый	150	9,00р.	0,75	0	15,15	64	418
ИТОГО	250	15,19р.	5,05	7,16	38,95	66,25	
Итого за третий день		101,51р.	36,36	46,09	218,95	1281,47	

ДЕНЬ 3**ЗАВТРАК**

<i>наименование блюда</i>	<i>выход,г</i>	<i>цена</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>калорийность</i>	<i>№ рец.</i>
яйца вареные	40	13,00р.	5,08	4,6	0,28	63	227
икра свекольная	150	12,23р.	1,35	7,05	8,88	104,4	55
хлеб ржано-пшеничный	40	3,70р.	2,6	0,4	16,9	81,6	
чай с лимоном	180	6,18р.	0,12	0,02	10,2	41	412
ИТОГО	440	35,11р.	11,75	15,27	36,72	348	

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
суп-лапша домашняя	200	3,05р.	1,76	4,05	9,53	81,8	94
рагу из птицы	70/150	31,13р.	18,5	25,3	23,5	396,5	289
хлеб пшеничный	40	2,20р.	3,95	0,5	24,15	118	
хлеб ржаной	40	3,70р.	3,3	0,6	16,7	87	
напиток лимонный	180	14,58р.	0,8	0,8	119,4	488	390
ИТОГО	740	64,86р.	28,79	31,31	194,78	1 179,70	

ПОЛДНИК

оладьи с повидлом	120	7,21р.	5,2	8,6	28,6	2,7	431/432
сок фруктовый	180	10,80р.	0,9	0	18,18	76,8	418
ИТОГО	300	18,01р.	6,10	8,60	46,78	79,50	
Итого за третий день		124,98р.	47,04	55,58	288,08	1651,2	