

ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
наименование блюда	выход, г	цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рец.
каша вязкая молочная манная	150	14,76р.	3,29	3,8	22,2	136,4	182
хлеб ржано-пшеничный	30	1,10р.	2	0,3	12,7	61,2	
какао с молоком	150	9,80р.	3,06	2,66	13,18	89,17	416
ИТОГО		25,66р.	8,35	6,76	48,08	286,77	
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
борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	150	4,32р.	1,02	2,89	4,01	46,2	63
рыба тушеная с овощами	50/30	25,25р.	8,96	7,29	2,81	112,5	318/373
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 сухофруктов	150	12,66р.	0,4	0	23,5	93	394
ИТОГО	550	58,64р.	16,15	53,3	63,45	457,85	
ПОЛДНИК							
запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	42,85р.	14,2	9,78	14	200,68	251
ряженка	150	16,80р.	4,35	3,75	6,3	75	420
ИТОГО	300	59,65р.	18,55	13,53	20,30	275,68	
Итого за четвертый день		150,95р.	43,45	73,99	141,63	1064,3	

ДЕНЬ 4**ЗАВТРАК**

наименование блюда	выход,г	цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рец.
каша вязкая молочная манная	200	19,68р.	4,52	5,07	30,57	177	182
хлеб ржано-пшеничный	40	3,70р.	2,6	0,4	16,9	81,6	
какао с молоком	180	10,20р.	3,67	3,19	15,82	107	416
ИТОГО	445	33,58р.	10,79	8,66	63,29	365,6	

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
борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	200	5,48р.	1,36	3,8	5,34	61,6	63
рыба тушеная с овощами	70	34,72р.	12,55	10,21	3,94	157,5	318/373
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	3,70р.	3,3	0,6	16,7	87	
компот из сухофруктов	180	14,58р.	0,5	0	28,2	111,6	394
ИТОГО	740	81,32р.	25,54	68,52	100,35	696,6	

ПОЛДНИК

запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	49,44р.	26,31	18	25,7	370,5	251
ряженка	180	20,16р.	5,22	4,5	7,56	92	420
ИТОГО	350	69,60р.	31,53	22,50	33,26	462,50	
Итого за четвертый день		191,50р.	68,26	100,08	206,7	1568,7	