

ДЕНЬ 5**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>
икра кабачковая	60	7,52р.	2,8	4,6	46,4	52,2	57
омлет натуральный	130	26,00р.	11,4	20,5	2,3	240,1	229
хлеб ржано-пшеничный	40	3,70р.	2,6	0,4	16,9	81,6	
чай с молоком	180	10,20р.	2,67	2,34	14,31	89	413
ИТОГО	410	47,42р.	19,47	27,84	79,91	462,9	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

ряженка	180	20,16р.	5,22	4,5	7,56	92	420
---------	-----	---------	------	-----	------	----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	60	10,20р.	0,48	0,06	1,5	8,4	70
суп картофельный с крупой	200	4,06р.	1,74	2,27	11,4	73,2	86
котлета	70	43,44р.	21,48	8,94	5,14	187,6	260
капуста тушеная	150	8,91р.	3,1	4,85	14,13	112,65	354
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	11,6	394
ИТОГО	770	87,09р.	34,55	17,22	101,22	598,45	

ПОЛДНИК

ватрушка со свежими яблоками	70	8,40р.	8,4	3,04	59,85	298,74	441/503
ряженка	180	20,16р.	5,22	4,5	7,56	92	420
ИТОГО	250	28,56р.	13,62	7,54	67,41	390,74	
Итого за пятый день		183,23р.	72,86	57,1	256,1	1544,09	

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

<i>наименование блюда</i>	<i>выход, г</i>	<i>цена</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>калорийнос ть</i>	<i>№ рец.</i>
икра кабачковая	50	6,53р.	2,36	3,84	38,7	43,58	57
омлет натуральный	130	26,00р.	11,4	20,5	2,3	240,1	229
хлеб ржано-пшеничный	30	2,78р.	2	0,3	12,7	61,2	
чай с молоком	150	9,80р.	2,65	2,33	11,31	77	413
ИТОГО	365	45,11р.	18,41	26,97	65,01	455,38	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

ряженка	150	9,00р.	0,75	0	15,15	64	418
---------	-----	--------	------	---	-------	----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	30	5,10р.	0,15	0	0,37	2,25	70
суп картофельный с крупой	150	2,29р.	1,31	1,7	8,57	54,9	86
гуляш	50	31,03р.	15,34	6,38	3,67	134	260
капуста тушеная	120	7,13р.	2,48	3,88	11,31	90,12	354
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	61,16р.	22,58	12,4	63,76	456,17	

ПОЛДНИК

ватрушка со свежими яблоками	60	7,20р.	7,2	2,6	51,3	256,06	441/503
ряженка	150	16,80р.	4,35	3,75	6,3	75	420
ИТОГО	210	24,00р.	11,55	6,35	57,60	331,06	
Итого за пятый день		139,27р.	53,29	45,72	201,52	1306,61	