

ДЕНЬ 7**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>
каша вязкая молочная "Дружба"	200	17,06р.	6,21	7,73	27,71	201	84
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	30,96р.	11,66	10,54	58,97	373,6	

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	200	5,48р.	1,36	3,8	5,34	61,6	63
тефтели мясные (1 вариант)	70	48,50р.	5,1	5,64	6,51	101,9	303
каша гречневая рассыпчатая	150	5,81р.	8,57	5,79	38,52	240	179
соус томатный	40	2,04р.	0,46	1,68	3,21	29,8	366
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	780	92,51р.	23,72	18,07	124,13	758,3	

ПОЛДНИК

ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	30,27	5,6	4,3	24,48	182,3	289/314
ряженка	180	20,16р.	5,22	4,5	7,56	92	420
ИТОГО	250	50,43р.	10,82	8,8	32,04	274,3	
Итого за седьмой день		180,90р.	46,6	37,81	224,94	1450,2	

ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК							
наименование блюда	выход, г	цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рец.
каша вязкая молочная "Дружба"	150	12,80р.	4,6	5,7	20,7	150,7	84
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.	8,97	8,01	45,37	287,73	
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	150	3,49р.	1,02	2,89	4,01	46,2	63
тефтели мясные (1 вариант)	60	46,80р.	4,42	4,84	5,59	83,62	303
каша гречневая рассыпчатая	120	4,65р.	6,86	4,6	30,8	192	179
соус томатный	30	1,53р.	0,35	1,26	2,4	22,35	366
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	580	77,18р.	16,1	14,03	83,01	521,32	
ПОЛДНИК							
ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	25,39	4,8	3,7	20,98	156,3	289/314
ряженка	150	16,80р.	4,35	3,75	6,3	75	420
ИТОГО	210	42,19р.	9,15	7,45	27,28	231,3	
Итого за седьмой день		151,75р.	34,62	29,89	165,46	1084,35	