

| ДЕНЬ 8                                  |             |                 |              |              |               |                  |        |
|-----------------------------------------|-------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|------------------|--------|
| ЗАВТРАК                                 |             |                 |              |              |               |                  |        |
| наименование блюда                      | выход,<br>г | цена            | белки        | жиры         | углеводы      | калорийнос<br>ть | № рец. |
| яйца вареные                            | 40          | 13,00р.         | 5,08         | 4,6          | 0,28          | 63               | 227    |
| капуста тушеная                         | 120         | 7,13р.          | 2,48         | 3,88         | 11,31         | 90,12            | 354    |
| 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    |
| <b>ИТОГО</b>                            | <b>345</b>  | <b>32,71р.</b>  | <b>12,21</b> | <b>11,11</b> | <b>35,60</b>  | <b>291,32</b>    |        |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)          |             |                 |              |              |               |                  |        |
| фрукты свежие                           | 1 шт        | 7,00р.          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44               | 386    |
| ОБЕД                                    |             |                 |              |              |               |                  |        |
| овощи натуральные<br>соленые или свежие | 30          | 5,10р.          | 0,15         | 0            | 0,37          | 2,25             | 70     |
| суп картофельный с<br>крупой            | 150         | 2,29р.          | 1,31         | 1,7          | 8,57          | 54,9             | 86     |
| плов из птицы                           | 60/120      | 25,71р.         | 17,9         | 20,7         | 29,2          | 375,5            | 321    |
| 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.         | 0,4          | 0            | 23,5          | 93               | 394    |
| <b>ИТОГО:</b>                           | <b>550</b>  | <b>48,20р.</b>  | <b>22,66</b> | <b>22,84</b> | <b>77,98</b>  | <b>607,55</b>    |        |
| ПОЛДНИК                                 |             |                 |              |              |               |                  |        |
| кондитерское изделие                    | 50          | 6,25р.          | 1,7          | 1            | 27,7          | 126,9            |        |
| ряженка                                 | 150         | 16,80р.         | 4,35         | 3,75         | 6,3           | 75               | 420    |
| <b>ИТОГО</b>                            | <b>200</b>  | <b>23,05р.</b>  | <b>6,05</b>  | <b>4,75</b>  | <b>34</b>     | <b>201,9</b>     |        |
| <b>Итого за восьмой день</b>            |             | <b>110,96р.</b> | <b>41,32</b> | <b>39,1</b>  | <b>157,38</b> | <b>1144,77</b>   |        |

**ДЕНЬ 8****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           |
| капуста тушеная           | 150            | 8,91р.         | 3,1          | 4,85         | 14,13           | 112,65              | 354           |
| хлеб ржано-пшеничный      | 40             | 3,70р.         | 2,6          | 0,4          | 16,9            | 81,6                |               |
| чай с молоком             | 180            | 10,20р.        | 3,18         | 2,8          | 13,58           | 92,4                | 413           |
| <b>ИТОГО</b>              | <b>420</b>     | <b>35,81р.</b> | <b>13,96</b> | <b>12,65</b> | <b>44,89</b>    | <b>349,65</b>       |               |

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)**

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

**ОБЕД**

|                                         |            |                |              |              |               |               |     |
|-----------------------------------------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| овощи натуральные соленые<br>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  |
| плов из птицы                           | 70/150     | 25,71р.        | 21,9         | 25,3         | 35,8          | 459           | 321 |
| хлеб пшеничный                          | 40         | 2,20р.         | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 118           |     |
| хлеб ржаной                             | 40         | 2,70р.         | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87            |     |
| напиток лимонный                        | 180        | 14,58р.        | 0,5          | 0            | 28,2          | 111,6         | 394 |
| <b>ИТОГО:</b>                           | <b>740</b> | <b>59,45р.</b> | <b>31,87</b> | <b>28,73</b> | <b>117,75</b> | <b>857,20</b> |     |

**ПОЛДНИК**

|                              |            |                 |              |              |               |                |     |
|------------------------------|------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| кондитерское изделие         | 70         | 6,25р.          | 2,4          | 1,4          | 38,85         | 177,7          |     |
| ряженка                      | 180        | 20,16р.         | 5,22         | 4,5          | 7,56          | 92             | 420 |
| <b>ИТОГО</b>                 | <b>250</b> | <b>26,41р.</b>  | <b>7,62</b>  | <b>5,9</b>   | <b>46,41</b>  | <b>269,7</b>   |     |
| <b>Итого за восьмой день</b> |            | <b>128,67р.</b> | <b>53,85</b> | <b>47,68</b> | <b>218,85</b> | <b>1520,55</b> |     |