

## Неделя 1

## День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	Каша "Дружба" молочная	200	37,70	260,00	7,95	9,20	23,48
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	6,00	28,13	0,00	0,00	7,04
	фрукты	338	Яблоко/апельсин	150	24,09	107,3	1,50	0,60	23,10
	закуска		Печенье/вафли	30	8,30	189,00	6,20	4,00	26,00
				<i>Итого завтрак:</i>	580	76,09	477,13	15,65	13,80
Обед	1 блюдо	82	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	29,85	107,00	3,93	3,97	10,40
	2 блюдо	294	Котлета рубленая	90	44,00	247,00	12,00	15,02	14,00
	гарнир	309	Макароны отварные	150	15,00	177,25	2,97	4,85	34,82
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6,00	41,91	0,00	0,00	11,23
	хлеб черн.	19	Хлеб ржаной	50	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
	хлеб бел.	18	Хлеб пшеничный	50	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
				<i>Итого обед:</i>	740	106,85	824,71	26,427	24,9548
полдник	хлеб		Булочка сладкая	150	32,00	302,00	7,28	12,00	43,00
			Йогурт	125	20,71				
	напиток		Сок фруктовый	200	23,05	92,00	0,50	0,2	20,10
				<i>Итого полдник:</i>	475,00	75,76	394,00	7,78	12,00
			<b>ИТОГО ДЕНЬ 5:</b>	<b>1795,00</b>	<b>258,70</b>	<b>1695,84</b>	<b>49,86</b>	<b>50,75</b>	<b>259,56</b>