

## Неделя 1

## День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша рисовая молочная	200	36,00	186,73	5,96	6,85	20,45
	закуска		Печенье/вафли	60	13,84	189,00	4,20	4,00	26,60
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	50	8,00	117,00	3,95	0,50	24,20
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	18,25	84,85	1,74	4,02	11,46
				<i>Итого завтрак:</i>	510	76,09	577,58	15,85	15,37
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с мясом	200	27,00	142,00	3,60	4,20	6,20
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,00	200,86	3,39	3,48	35,81
	2 блюдо	260	Мясо тушеное с луком	90	45,85	168,00	13,23	19,40	2,56
	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	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
				<i>Итого обед:</i>	730	106,85	804,32	27,755	28,205
полдник	хлеб	2	Бутерброд с джемом и маслом	50	32,00	161,00	4,42	6,50	29,15
	напиток		Сок фруктовый	200	21,06	92,00	0,50	0,2	20,10
	закуска		сыр порц	25	22,70	101,00	7,70	7,90	0,00
				<i>Итого полдник:</i>	275,00	75,76	354,00	12,62	14,40
			<b>ИТОГО ДЕНЬ 2:</b>	<b>1515</b>	<b>258,70</b>	<b>1 735,90</b>	<b>56,22</b>	<b>57,98</b>	<b>234,15</b>