

**Неделя 1**  
**День 3**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	59	Салат из моркови	100	6,06	39,90	1,06	0,17	8,52
	гор. блюдо	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	155	40,03	338,00	10,40	15,48	39,20
		3	Бутерброд с сыром	45	15,00	117,40	4,58	4,17	13,85
	напиток		Сок фруктовый	200	15,00	92,00	0,50	0,2	20,10
			<i>Итого завтрак:</i>		500	76,09	587,30	16,54	19,82
Обед	1 блюдо	111	Суп вермишелевый с курицей	200	25,86	171,04	7,19	5,70	21,54
	2 блюдо	234	Котлета рыбная	90	36,00	127,00	7,60	7,20	10,57
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	21,00	181,50	3,23	9,60	18,90
	напиток	352	Компот из сухофруктов	200	12,00	74,96	0,12	0,11	17,89
	хлеб черн.	19	Хлеб ржаной	30	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>	720	106,86	806,043	25,6725	23,733	115,289
полдник	хлеб		Слойка с вареньем	100	32,00	302,00	7,28	12,00	43,00
	напиток		Сок фруктовый	200	21,06	92,00	0,50	0,2	20,10
	закуска	209	Зефир/конфеты	60	22,69	163,00	0,40	0,10	0,40
				<i>Итого полдник:</i>	360,00	75,75	557,00	8,18	12,10
			<b>ИТОГО ДЕНЬ 3:</b>	<b>1580,00</b>	<b>258,70</b>	<b>1950,34</b>	<b>50,39</b>	<b>55,65</b>	<b>260,46</b>