

Неделя 1

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	Каша геркулесовая	200	24,00	325,00	9,50	12,83	44,25
	гор.блюдо	209	Яйцо отварное	50	16,09	76,00	6,50	5,20	0,40
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	50	15,00	149,60	2,60	8,30	16,40
	гор.напиток	378	Чай с молоком	200	21,00	71,50	1,00	0,40	15,40
			<i>Итого завтрак:</i>	<i>500</i>	<i>76,09</i>	<i>622,10</i>	<i>19,60</i>	<i>26,73</i>	<i>76,45</i>
Обед	закуска	36	Огурец свежий	60	8,00	8,19	0,50	0,06	1,07
	1 блюдо	150	Суп рыбный	200	22,00	152,94	6,72	3,62	18,22
	2 блюдо	259	Рагу из овощей с сердцем	200	52,86	373,00	12,00	19,00	23,06
	напиток	342	Компот из свежих фруктов	200	12,00	47,90	0,11	0,11	11,63
	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>	<i>750</i>	<i>106,86</i>	<i>833,577</i>	<i>26,871</i>	<i>23,9188</i>	<i>100,374</i>
Полдник	хлеб		Пирожки с начинкой	120	35,00	250,00	5,40	5,10	36,00
	гор.напиток	376	Чай с сахаром и лимоном	200	8,00	28,13	0,00	0,00	7,04
	фрукты	338	Яблоко/апельсин	150	32,75	107,30	1,50	0,60	23,10
			<i>Итого полдник:</i>	<i>470,00</i>	<i>75,75</i>	<i>385,43</i>	<i>6,90</i>	<i>5,70</i>	<i>66,14</i>
			ИТОГО ДЕНЬ 4:	1720,00	258,70	1841,10	53,37	56,35	242,96