

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с гречкой	250	11,71	112	2,6	2,5	19,3
	389	Сок	116	9,79	38,11	0,58	0,11	11,58
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	416,00	26,00	260,54	4,43	2,91	54,98
6 день								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	139	Суп картофельный с горохом	300	13,57	253,70	9,93	4,64	39,55
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	550,00	26,00	485,13	11,68	5,94	94,85

7 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	11,49	112	2,6	2,5	19,3
	648	Кисель из концентрата	164	10,01	62,55	0	0	16,47
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	464,00	26,00	284,98	3,85	2,80	59,87

8 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	110	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	258	13,57	100	1,76	5,18	12,02
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	508,00	26,00	331,43	3,51	6,48	67,32

9 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с рисом	250	11,68	112	2,6	2,5	19,3
	389	Сок	116	9,82	38,1	0,58	0,11	11,58
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	416,00	26,00	260,53	4,43	2,91	54,98

10 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	124	Щи из свежей капусты с карт.	250	16,47	91	1,7	5,6	8,4
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	127	5,03	76,76	0,31	0,62	19,85
Льготники	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10

итого	427,00	26,00	278,19	3,26	6,52	52,35
итого за 10 дней	4644	260	3181	53	45	641
Среднее за день	464,35	26	318,094	5,289	4,534	64,055