

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога с молоком стученным 1/150/20	170	291	17	12	29
	фрукты	338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10
	гор.напиток	959	Какао с молоком 1/200	200	105	3	4	15
	хлеб бел.	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
Обед				522	597	24		80
	1 блюдо	102	Суп гороховый с мясом 1/200	200	223	8	14	17
	2 блюдо	234	Рыба запеченная с овощами 1/100	100	186	9	11	12
	гарнир	202	Макаронны отварные 1/150	150	222	5	5	38
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15
	хлеб черн.	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
Полдник				752	849	26	32	111
	Выпечка	409	Плюшка сахарная	100	338	8	11	54
	кисл.прод.	386	Кисель ягодный	200	56	0	0	13
				300	394	8	11	67

