  

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 день | | | | | | | | |
| Приём пищи | Раздел | Блюдо | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | Каша пшенная | 200 | 0 | 178.8 | 5.8 | 5.1 | 27.5 |
| Завтрак | гор.напиток | Чай | 200 | 0 | 24 | 0 | 0 | 6 |
| Завтрак | выпечка | Ватрушка с творогом или выпечка п/п | 50 | 0 | 144.2 | 6.2 | 3.7 | 21.5 |
| Завтрак | хлеб | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 0 | 104.7 | 3 | 1.2 | 20.6 |
| Завтрак | не указано | Сыр порциями | 10 | 0 | 35.8 | 2.3 | 3 | 0 |
| Обед | закуска | Огурцы консервированные без уксуса | 60 | 13 | 6.5 | 0.5 | 0.1 | 1 |
| Обед | 1 блюдо | Щи из свежей капусты со сметаной и курами | 200 | 21 | 78.3 | 2.1 | 4.3 | 6.7 |
| Обед | 2 блюдо | Печень по-строгановски | 90 | 46 | 152.1 | 13.4 | 9.3 | 3.8 |
| Обед | гарнир | Каша гречневая | 150 | 14 | 225.4 | 7.6 | 6.4 | 34.4 |
| Обед | напиток | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 7 | 93.2 | 0.1 | 0.1 | 22.9 |
| Обед | хлеб бел. | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 2 | 52.3 | 1.5 | 0.6 | 10.3 |
| Обед | хлеб черн. | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2 | 92 | 2.2 | 0.4 | 19.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |