

**ДЕНЬ 3**

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо   | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 223    | Запеканка из творога с молоком сгущенным 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       |
| Подник     | хлеб черн.  | 59309  | Хлеб ржаной 2/30                                  | 60       | 146          | 4     | 2    | 28       |
|            |             |        |   | 752      | 849          | 26    | 32   | 111      |
|            | фрукты      | 338    | Плюшка сахарная                                   | 100      | 338          | 8     | 11   | 54       |
|            | кисл.прод.  | 386    | Кисель ягодный                                    | 200      | 56           | 0     | 0    | 13       |
|            |             |        |   | 300      | 394          | 8     | 11   | 67       |

