

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	40		290	8	9	42
		3	бутерброт с сыром	60		101	5	5	10
	гор напиток	379	кофейный напиток с молоком	200		100	3	3	16
	хлеб	пр	пшеничный	35		89	3	1	16
	фрукты								
			итого	500	91,52	580	19	18	84
Обед	закуска	20	салат из свежих огурцов	60		43	1	4	2
	1 блюдо	82	борщ из свежей капусты с картоф сметаной зеленью	200/5/1		151	6	7	23
	2 блюдо	272/330	биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250		379	15	15	54
	гарнир								
	напиток	акт	компот из свежезамороженных ягод	200		32	1	0	8
	хлеб бел.	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	ржаной	30		67	2	1	13
			итого	776	128,14	753	27	27	115
			итого за день	1276	219,66	1333	46	45	198