

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	95/АКТ	каша молочная Дружба с м/с	200/5		298	5	10	44
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		106	3	1	8
	хлеб	ПР	пшеничный	35		89	3	1	16
	фрукты								
	закуски	209	яйцо вареное	60		95	8	7	0
	итого			500	91,52	588	19	19	68
Обед	закуска	45	салат из белокачанной капусты с морковью и огурцом	60		60	1	3	6
	1 блюдо	388/625	уха рыбацкая	15/200/1		191	4	8	14
	2 блюдо	290/акт	птица тушеная в соусе	50/50		119	9	7	5
	гарнир	202/309	макаронные изделия отварные с м/р	150		168	6	5	26
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200		115	0	0	28
	хлеб бел.	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	ржано пшеничный	30		67	2	1	13
	итого			786	128,14	801	24	24	107
			итого за день	1286	219,66	1389	43	43	175