

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	рис отварной с м/сливочным	150		210	6	4	36
		295/акт	ежики из птицы с соусом	100		149	6	9	4
	гор.напиток	388	напиток из плодов шиповника	200		88	1	0	21
	хлеб	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	фрукты	338	яблоко	100		47	0	5	10
	закуска								
			итого	580	100,00	575	15	18	84
Обед	закуска	акт	салат степной	60		60	1	4	6
	1 блюдо	103	суп картофельный с вермешелью и зеленью	201		160	5	9	15
	2 блюдо	233	рыба запеченая под молочным соусом	100		127	10	6	9
	гарнир	312	пюре картофельное с м/сливоч	150		137	3	7	15
	напиток	348	компот из кураги	200		115	1	0	27
	хлеб бел.	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	ржано пшеничный	30		67	2	1	13
			итого	771	138,00	747	24	28	100
			итого за день	1351	238,00	1322	39	46	184