

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/20		376	27	14	35
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5		108	2	4	15
	напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200/7		63	0	0	15
Завтрак 2	фрукты	к/к	Апельсин свежий	160		86	2	0	19
			Итого за прием пищи		68,50				
Обед	закуска	52	Салат из свеклы с маслом растительным	80		74	1	5	7
	1 блюдо	91	Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	200/10/5		123	5	6	14
	2 блюдо	239/364	Котлета рыбная с соусом томатным	100		211	12	12	14
	гарнир	335	Картофельное пюре	150		141	3	5	20
	напиток	394	Компот из свежих яблок	200		114	0	0	28
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		93	2	0	20
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30		71	2	0	15
			Итого за прием пищи		119,50				
			Итого за день		188,00				