

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211	Макароны запеченные с сыром	180		337	10	16	38
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5		108	2	4	15
	напиток	430	Чай с сахаром	200		60	0	0	15
Завтрак 2	молочн. прод.	к/к	Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125		103	3	3	16
			Итого за прием пищи		68,50				
Обед	закуска	52	Винегрет овощной с сельдью	80/20		144	5	12	5
	1 блюдо	95	Суп овощной со сметаной и гренками	200/10/15		143	4	5	20
	2 блюдо	299	Запеканка картофельная с отварным мясом	200		410	17	23	33
	напиток	441	Напиток из плодов шиповника	200		103	1	0	24
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		93	2	0	20
			Итого за прием пищи		119,50				
			Итого за день		188,00				