

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	140		262	13	22	3
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5		108	2	4	15
	напиток	433	Какао с молоком	200		133	3	3	25
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		93	2	0	20
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	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	80		67	1	4	6
	1 блюдо	98	Суп картофельный с рыбой	200/10		108	4	3	16
	2 блюдо	291	Плов из птицы	200		298	18	9	36
	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				