

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	193	Запеканка рисовая из творога с молоком сгущенным	140/20		361	9	12	53
	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	Банан свежий	150		142	2	1	32
			Итого за прием пищи		68,50				
Обед	закуска	52	Салат из свеклы с маслом растительным и сельдью	80/20		104	5	7	7
	1 блюдо	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10		109	2	5	14
	2 блюдо	315	Голубцы ленивые	200		273	18	11	25
	напиток	401	Компот из кураги	200		142	1	0	34
	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				