

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	56	Икра морковная	80		94	3	6	6
	1 блюдо	99	Суп картофельный с горохом, с гренками	200/15		168	7	4	27
	2 блюдо	315	Голубцы ленивые	200		273	18	11	25
	напиток	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200		130	1	0	32
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		93	2	0	20
			Итого за прием пищи		119,50				
			Итого за день		188,00				