

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	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20		163	3	4	29
	напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200/7		63	0	0	15
Завтрак 2	фрукты	к/к	Яблоко свежее	120		56	0	0	13
			Итого за прием пищи		68,50				
Обед	закуска	56	Икра морковная	80	11,00	94	3	6	6
			Щи из свежей капусты с картофелем ,сметаной						
	1 блюдо	84	и курой	200/10/10	19,00	97	5	6	6
	2 блюдо	256	Печень по-строгановски	100	62,00	249	23	14	6
	гарнир	325	Рис отварной	150	14,00	203	4	6	33
	напиток	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	5,00	130	1	0	32
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,00	93	2	0	20
			Итого за прием пищи		119,50				
			Итого за день		188,00				