

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
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200		60	0	0	15
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5		108	2	4	15
Завтрак 2		к/к	Иогурт фруктовый в индивидуальной упаковке производителя массовая доля жира 2,5%	125		103	3	3	16
			Итого за прием пищи		63,00 руб				
Обед	закуска	52	Венегрет овощной с сельдью (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80/20		144	5	12	5
	1 блюдо	299	Запеканка картофельная с отварным мясом	200		410	17	23	33
	2 блюдо	237	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80		189	14	18	22
	гарнир								
	сладкое	441	Напиток из плодов шиповника	200		103	1	0	24
	хлеб бел.	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40		93	2	0	20
			Итого за прием пищи		110,00 руб				
			Итого за день		173,00руб				