

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	239	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160		369	15,80	14,35	37,93
	гор.напиток	420	Чай с сахаром (1 вариант)	200		42	0,14	0,04	10,02
	хлеб	2	Бутерброд с джемом	45		122	2,03	1,95	26,85
	фрукты	399	Мандарины	100		35	0,80	0,20	7,50
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60		63	1,09	3,76	6,19
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	210		107	2,86	7,05	10,10
	2 блюдо	254	Рыба, тушенная с овощами	100		124	11,46	6,42	4,83
	гарнир	325	Рис отварной	150		175	4,14	6,08	25,65
	сладкое	172	Пряник глазированный	25		90	1,40	0,70	18,58
	хлеб бел.	1	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		65	1,93	0,75	12,53
	хлеб черн.	2	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40		78	2,64	0,48	15,80
	напиток	484	Сок яблочный	200		92	0,00	0,00	23,00