

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183	Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	180		245	8,35	5,68	31,14
	гор.напиток	421	Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200		66	2,42	1,48	11,94
	хлеб	1	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		65	1,93	0,75	12,53
	хлеб	13	Масло (порциями)	10		75	0,05	8,25	0,08
	молоч.прод.	3	Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100		107	3,10	2,50	18,00
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	70	Огурцы натуральные соленые	60		7	0,48	0,06	1,02
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205		80	1,58	4,92	7,44
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему	240		405	18,64	19,50	28,46
	гарнир								
	сладкое								
	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	394	Компот из свежих яблок	200		114	0,16	0,16	27,88
	фрукты	403	Яблоки	100		44	0,40	0,40	9,80