

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180		223	7,80	9,10	23,50
	гор.напиток	432	Кофейный напиток	200		92	1,60	1,80	22,36
	хлеб	1	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		65	1,93	0,75	12,53
	хлеб	14	Сыр (порциями)	15		52	3,95	3,99	0,00
	фрукты	396	Груши	100		46	0,40	0,30	10,30
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71	Огурцы натуральные свежие	60		25	0,42	0,30	3,14
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	210		107	2,86	7,05	10,10
	2 блюдо	338	Шницель рубленый куриный	90		128	12,49	3,56	11,38
	гарнир	133	Картофель тушеный	150		204	3,17	12,57	22,35
	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	484	Сок яблочный	200		92	0,00	0,00	23,00
	молоч.прод.	3	Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100		107	3,10	2,50	18,00