

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180		234	6,28	9,07	28,92
	гор.напиток	424	Чай с джемом	200		58	0,22	0,08	14,16
	хлеб	1	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		65	1,93	0,75	12,53
	фрукты	399	Мандарины	100		35	0,80	0,20	7,50
	закуска	213	Яйцо вареное	60		79	6,35	5,75	5,35
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	51	Винегрет овощной	60		76	0,73	6,10	4,40
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский со свиной	205		109	1,93	5,06	13,71
	2 блюдо	331	Плов куриный	240		391	18,72	13,03	43,63
	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	484	Сок мультифрукт	200		80	0,20	0,00	19,00