

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	Каша вязкая молочная из смеси круп	210	35,91	250	6	7	38
	гор.напиток	177	Чай с ягодами	200	9,15	54	0	1	12
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	35	3,15	82	2	6	10
		101	Сыр полутвердый	20	13,00	73	5	6	
	фрукты	338	Мандарин	100	24,79	54	1	0	8
Завтрак 2									
					86,00				
Обед	закуска	39	Салат из картофеля, кукурузы, соленого огурца и моркови	60	9,46	51	1	2	6
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250	32,17	102	4	6	9
	2 блюдо	266	Бифштекс из говядины с соусом сметанно-томатным	120	45,66	249	19	18	3
	гарнир	415	Рис припущенный с овощами	150	13,38	215	3	8	33
	напиток	348	Компот из кураги	200	10,93	79	1	0	19
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	35	1,8	82	2	6	10
	хлеб черн.	109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,6	79	3	0	16
			Зефир	48	12	90	0		24
					129,00				