

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	53,02	389	25	15	28
	гор.напиток	376	Чай с шиповником	200	7,03	54	0	0	13
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	35	3,15	82	2	6	10
	фрукты	338	Яблоко	150	22,80	71	1	1	15
Завтрак 2									
					86,00				
Обед	закуска	18	Салат из свежих огурцов	60	13,06	61	0	6	0
			Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	32,51	117	4	8	8
	1 блюдо	88							
	2 блюдо	268	Котлета из говядины с соусом томатным	90	49,02	256	20	12	17
	гарнир	202	Макароны отварные	150	3,59	202	6	4	36
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,17	78	1	0	19
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	35	1,80	82	2	6	10
	хлеб черн.	109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,60	79	3	0	16
	фрукты	338	Мандарин	100	19,25	61	1	0	12
					129,00				