

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	264	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами	215	39,12	241	6,98	5,95	39,38
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5,41	48	0,26	0,03	11,26
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	35	3,15	82	2	6	10
		101	Сыр полутвердый	20	13,00	73	4,64	5,9	0
	фрукты	338	Яблоко	150	25,32	71	1	1	15
Завтрак 2									
					86,00				
Обед	закуска	76	Винегрет овощной	60	4,54	78	0,78	6,48	4,08
	1 блюдо	132	Рассольник "Ленинградский"	210	31,85	125	5,85	5,76	13,51
	2 блюдо	381	Котлета из говядины	90	49,02	195	13,96	10,13	11,92
	гарнир	195	Рагу овощное	150	17,62	179	3,62	10,45	17,28
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,17	78	0,59	0,05	18,58
	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
			Печенье	80	14,40	334	6	8	60
					129,00				