

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	68	суп молочный с макаронными изделиями	200	22,42	295	16	15	39
	гор.напиток	261	чай с сахаром	180	3,00	34	0	0	8
	хлеб		пшеничный	25	3,00	59	2	0	12
Завтрак 2	фрукты								
		268	сок фруктовый	100	13,00	43	1		10
Обед	закуска	18	салат из квашенной капусты с растительным маслом	50	11,00	51	1	3	5
	1 блюдо	52	борщ с капустой и картофелем	200	20.25	85	2	4	10
	2 блюдо	176	жаркое по-домашнему	250	45,27	370	25	26	53
	гарнир								
	сладкое	267	напиток из шиповника	180	8,00	81	1	0	19
	хлеб бел.		пшеничный	25	3,00	70	2	0	15
	хлеб черн.		ржано-пшеничный	25	3,00	70	2		15
Полдник		562	йогурт фруктовый	200	32,50	267	10	10	37
		292	булочка "домашняя"	50	12,00	179	4	6	27
					176,44	1511	51	55	216