

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	207	Каша ассорти (1 вариант)	200	18,85	307	10	11	41
		2010	Яйцо вареное	60	9,9	64	4	9	26
	гор.напиток	102	Чай с лимоном	210	20,1	59	0	0	15
	хлеб	1002	Хлеб пшеничный с маслом	60	10,6	155	4	9	26
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	1101	Яблоко	250	24,92	110	1	1	24
		1016	Сок	200	10,8	92	1	0	20
Обед	закуска	4016	Салат из фасоли	100	17	126	7	5	13
	1 блюдо	506	Щи из квашеной капусты со сметаной	310	20,2	141	4	6	16
	2 блюдо	703	Суфле рыбное	110	55,86	174	9	19	5
	гарнир	3014	Макаронные изделия	210	19,8	292	8	1	39
	напиток	109	Компот из сухофруктов	200	6,41	114	0	1	28
	хлеб бел.	1005	Хлеб пшеничный	50	3,32	117	4	1	24
	хлеб черн.	1004	Хлеб ржаной	100	4,84	174	7	1	33
Полдник	булочное	901	Оладьи с джемом	140	27,5	441	9	7	81
	напиток	105	Молоко	200	19,8	116	3	6	9
Ужин	гор.блюдо	608	Оладьи из печени	100	62,7	207	16	13	5
	гарнир	3013	Картофель отварной	260	21,56	273	5	8	42
	напиток	101	Чай сладкий	200	4,07	28	0	0	14
	хлеб	1002	Хлеб пшеничный с маслом	110	8,27	310	8	9	48
		1004	Хлеб ржаной	50	2,42	87	3	1	17
		406	Салат из свеклы и яблок	140	5,63	149	2	10	13
Ужин 2	кисломол.	104	Кефир	200	43,89	112	6	6	8
	булочное								