

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	208	Каша ассорти (2 вариант)	200	19,14	275	6	7	45
		2010	Яйцо вареное	60	9,90	64	5	5	0
	гор.напиток	101	Чай сладкий	200	4,07	28	0	0	14
	хлеб бел.	1002	Хлеб пшеничный с маслом	60	10,60	155	4	9	26
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	1101	Фрукты свежие в ассортименте	250	24,92	110	1	1	24
		1016	Сок	200	10,80	92	1	0	20
Обед	закуска	4015	Салат из свеклы и соленого огурца	100	7,88	126	1	10	8
	1 блюдо	507	Щи из белокочанной капусты со сметаной	310	42,00	141	1	10	8
	2 блюдо	603	Картофельная запеканка с мясом	245	77,57	401	26	25	18
	гор.блюдо	805	Соус сметанный	100	8,10	97	2	8	5
	гарнир								
	напиток	109	Компот из сухофруктов	200	6,41	114	0	1	28
	хлеб бел.	1005	Хлеб пшеничный	50	3,32	133	4	2	23
	хлеб черн.	1004	Хлеб ржаной	100	4,84	259	9	3	43
Полдник	булочное	906	Плюшка сладкая	100	26,4	310	6,5	11	46
	напиток	105	Молоко	200	19,8	116	3,2	6	9
Ужин	закуска	4010	Салат из белокочанной капусты и моркови	100	17,05	136	2	10	9
	гор.блюдо	702	Рыба тушеная в маринаде	200	54,45	226	21	11	11
	гарнир	3014	Макаронные изделия	210	19,8	304	8	0	39
	напиток	102	Чай с лимоном	210	20,1	31	0	0	14
	хлеб бел.	1002	Хлеб пшеничный с маслом	110	8,27	310	8	9	48
	хлеб черн.	1004	Хлеб ржаной	50	2,42	130	4	2	21
Ужин 2	кисломол.	104	Кефир	200	43,89	112	6	6	8