

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Манник с творогом	200	47,16	486	16	14	84
	гор.напиток		Кофейный напиток	200	10,36	110	3	3	18
	хлеб		Хлеб пшеничный	25	1,93	59	2	0	12
			Молоко сгущеное	25	7,11	37	1	1	14
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Огурцы свежие порционные	100	20,00	11	1	0	2
	1 блюдо		Щи из свежей капусты	250	12,23	88	2	4	10
	2 блюдо		Гуляш из мяса курицы	90	31,71	210	6	10	11
	гарнир		Макаронные изделия отварные	180	13,53	261	6	7	42
	напиток		Чай с лимоном	200	3,46	46	0	0	11
	хлеб пшен.		Хлеб пшеничный	40	3,08	94	3	0	20
	хлеб ржан.		Хлеб ржаной	40	2,68	85	3	0	18
	фрукты		Бананы	220	48,40	196	3	0	42
	конд.изд.		Печенье	47	8,35	204	4	6	33