

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	34,39	291	8	11	40
	гор.напиток		Чай с лимоном (1-й вариант)	200	4,70	51	0	0	12
	хлеб		Бутерброд с маслом	50	23,39	169	3	9	19
			Термизированный йогуртный продукт	125	36,66	0	0	0	0
			Сыр (порциями)	15	15,36	51	4	4	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат "Степной"	60	7,56	54	2	3	6
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем	200	8,90	73	3	4	7
	2 блюдо		Мясо тушеное (свинина)	100	40,70	174	13	12	2
	гарнир		Рис отварной	150	15,71	218	4	5	40
	сладкое		Компот из свежих фруктов	180	26,88	63	0	0	16
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	5,57	101	4	1	0
			Мясо кур отварное (порц., без кости)	10	5,72	33	3	3	0
			Кисломолочные прод (витаминиз)	150	60,76	0	0	0	0