

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	733	Оладьи со сгущенным молоком	180	30,07	405	11	12	56
	гор.напиток	23	Чай с сахаром	200	3,45	60	0	0	15
	хлеб	4	Батон нарезной	25	4,57	67	2	1	13
	Хол. Блюдо	3	Бутерброд с сыром и йогурт	165	62,11	92	2	4	10
	фрукты	84	Яблоко	100	14,30	25	0	0	6
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	50	Огурец свежий	80	11,00	147	6	8	12
	1 блюдо	83	Суп картофельный с куриными фрикадельками	265	23,78	107	6	4	11
	2 блюдо	306	Голубцы ленивые с соусом сметаным	280	108,20	420	25	27	15
	гарнир								
	сладкое	642	Кисель из яблок	200	7,72	117	0	0	25
	хлеб бел.	4	Батон нарезной	40	7,32	100	3	1	18
	хлеб черн.	т/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	55	5,74	103	3	0	20
	Фрукты								
	Сладкое	т/к	Вафли	20	8,04	71	1	1	15