

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	340/30	Омлет натуральный с помидором свежим	215	69,69	312	15	26	3
	гор.напиток	685	Чай с с сахаром	200	2,07	60	0	0	15
	хлеб	3	Батон нарезной обогащенный	75	13,72	201	6	2	40
	хол. Блюдо	97/96	Сыр и масло сливочное	35	27,26	165	6	15	2
	Фрукты	66	Мандарин	100	21,86	38	1	0	27
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	т/к	Огурец свежий	80	10,70	10	1	0	2
	1 блюдо	91	Щи из квашенной капусты со сметаной и курой	330	33,87	144	7	8	9
	2 блюдо	406	Сердце в соусе	120	71,83	116	10	3	4
	гарнир	332	Макароны отварные	200	16,51	225	7	7	37
	сладкое	637	Компот из консервированных фруктов	200	23,79	161	0	0	41
	хлеб бел.	38	Батон обогащенный микронутриентами	50	9,15	67	2	1	13
	хлеб черн.	104	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	7,35	103	3	0	20
	Фрукты	т/к	Банан	100	16,41	72	0	0	35
		773	Булочка "Веснушка"	70	12,19	212	5	4	38