

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша пшенная жидккая с маслом сливочным	170	22,35	330	8	13	45
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	10,90	134	3	3	25
	хлеб	3	Батон обогащенный микронутриентами	25	4,22	67	2	1	13
	Хол. Блюдо	3	Бутерброд с сыром, яйцо вареное	80	29,61	92	2	4	10
	Сладкое	2	Йогурт молочный	125	47,42	124	4	4	17
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	14	Огурец свежий	50	6,82	7	1	0	3
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и карт, с говядиной и сметаной	270	39,61	182	6	8	13
	2 блюдо	406	Сердце в соусе	110	57,11	116	10	3	4
	гарнир	205	Макароны отварные	200	16,51	250	7	6	41
	сладкое	638	Компот из плодов и ягод сушеных	200	10,06	124	1	0	29
	хлеб бел.	4	Батон обогащенный	30	5,49	79	2	115	42
	хлеб черн.	118	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	4,41	97	3	0	19
	сладкое	786	Булочка Творожная	50	11,22	144	6	3	23
	сладкое	70	Киви	100	20,57	47	0	0	10