

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша геркулесовая	200		320.04	9.13	12.85	41.82
	гор.напиток		Чай с лимоном	200		54.75	0.24	0.06	13.16
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40		94.00	3.04	0.32	19.68
	напиток		Сок 200 мл в инд.уп	200		90.00	0.00	0.00	22.40
Обед	закуска		Икра овощная	60		81.60	1.02	5.40	5.40
			Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200		88.32	1.55	4.64	10.08
	1 блюдо			200		302.01	14.33	16.97	23.25
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	200		74.60	0.23	0.00	18.26
	напиток		Компот из сухофруктов	180		70.50	2.28	0.24	14.76
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		77.70	2.55	0.99	14.49
	хлеб черн.		Хлеб ржано- пшеничный	30					
Полдник	конд.изделие		Булочка домашняя	100		474.06	12.3	12.76	77.63
	напиток		Кисель витаминизированный	200		97.9	0	0	24.18
					176.9				

