

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная молочная	200		209.18	6.09	5.71	33.16
	гор.напиток		Чай с лимоном	200		54.75	0.24	0.06	13.16
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		94.00	3.04	0.32	19.68
	Фрукт		Фрукт (яблоко)	150		70.50	0.60	0.60	14.70
Обед	закуска		Нарезка овощная	60		10.50	0.54	0.09	1.71
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200		86.01	1.61	4.67	9.35
	2 блюдо		Гуляш из птицы	120		176.21	14.61	11.27	3.46
	гарнир		Каша рисовая рассыпчатая	150		187.03	4.01	4.28	33.07
	напиток		Компот ассорти	180		57.24	0.20	0.05	12.55
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		70.50	2.28	0.24	14.76
	хлеб черн.		Хлеб ржано- пшеничный	30		77.70	2.55	0.99	14.49
Полдник	конд.изделие		Пирожок с капустой и яйцом	100		363.1	12.92	14.51	45.18
	напиток		Чай с сахаром	200		53.39	0.2	0.05	13.04
					176.9				

