

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рожки отварные с сыром	180		338.75	13.69	11.00	45.89
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		53.39	0.20	0.05	13.04
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		94.00	3.04	0.32	19.68
	сладкое		Фрукт (яблоко)	150		70.50	0.60	0.60	14.70
Обед	закуска		Огурцы свежие порционные	60		6.60	0.42	0.06	1.14
			Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200		88.32	1.55	4.64	10.08
	1 блюдо		Котлеты рубленые из мяса	90		288.74	12.74	20.75	12.42
	2 блюдо		Каша гречневая вязкая	150		140.40	4.70	4.12	21.18
	гарнир		Компот из свежих яблок	180		64.80	0.14	0.14	15.50
	напиток		Хлеб пшеничный	30		70.50	2.28	0.24	14.76
	хлеб бел.		Хлеб ржано- пшеничный	30		77.70	2.55	0.99	14.49
	хлеб черн.								
Полдник	конд.изделие		Булочка домашняя	100		474.06	12.3	12.76	77.63
	напиток		Снежок	200		105	5.6	5	9.4
					176.9				

