

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	562	салат из бел. капусты с морковью	60	4,46	14	1		2
	1 блюдо	110	борщ со сметаной и говядиной	200	50,35	192	10	13	9
	2 блюдо		сельдь слабосоленая	77	51,00	72	9	4	
	гарнир	472	пюре картофельное	150	17,42	14	3	5	22
	сладкое	588	компот из с/фр	200	6,55	38	1		10
	хлеб бел.	134	Хлеб пшеничный	50	3,31	119	5	2	23
	хлеб черн.	142	Хлеб ржаной	40	2,56	79	3	1	17
			ИТОГО		135,65				