

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		огурец соленый	60	10,00	8			1
	1 блюдо	153	суп артоф. с рисом,яйцом,сметаной	250	15,12	148	3	6	9
	2 блюдо	321	рыба (ф. м.) запеченая с капустой	240	64,45	185	12	7	10
	гарнир	472	картофель отварной	150	18,29	153	3	5	24
	сладкое	588	компот из сухофруктов	200	6,55	38	1		10
	хлеб бел.	134	Хлеб пшеничный	50	3,71	119	4	0	24
	хлеб черн.	142	Хлеб ржаной	40	2,80	79	3	0	16
			ИТОГО		120,92				