

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная пшеничная	200\5		283	8	12	37
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200		85	4	1	18
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	40		118	3	0	20
		3	Бутерброд с сыром	60		101	4	5	10
			Итого на завтрак	544		587	19	20	84
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	ПР	Икра кабачковая	60		80	2	7	9
	1 блюдо	388	Уха рыбацкая	15\200\1		191	4	8	15
	2 блюдо	291	Плов из птицы	200		270	15	11	35
	гарнир								
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200		133	1	0	32
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30		67	2	1	13
			Итого за обед	736		823	26	28	117
			Итого за день	1241		1410	45	46	201