

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	295\202	Ежики из птицы с соусом.Макароны м\р.	100\150		318	12	12	30
	гор.напиток	383Акт	Кисель	200		119	5	3	19
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30		81	2	0	15
		338	Яблоко	100		47	0	5	10
			Итого на завтрак	580		564	19	20	73
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	63	Салат из моркови (припущ) и кураги	60		38	1	3	9
	1 блюдо	355	Солянка по домашнему	0\10\200\5		210	6	10	10
	2 блюдо	290 Акт	Птица тушеная в сметанном соусе	100		142	9	7	15
	гарнир	302\171	Каша гречневая рассыпчатая	150		111	5	6	25
	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	3	1	13
			Итого за обед	796		781	27	27	117
			Итого за день	1376		1346	46	47	191