

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200\5		253	8	9	32
	гор.напиток	883\Акт	Кисель	200		119	5	3	19
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30		81	2	0	15
	закуска	338	яблоко	100		47	0	5	10
			Итого на завтрак	535		500	15	17	75
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	Акт	Салат Степной	60		60	1	4	6
	1 блюдо	99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зелен.	200\5\1		117	3	5	11
	2 блюдо	272\330	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом.	200		292	13	18	38
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200		88	1	0	21
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано пшеничный	30		67	2	1	13
			Итого за обед	726		705	23	28	103
			Итого за день	1261		1205	39	45	177