

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16	каша рисовая молочная	200 /10	10,55	295,20	6	5	35
		80	сыр	22	9,30	92,00	7	6	1
		112	какао с молоком	200	5,55	118,00	1	2	22
	хлеб	82	батон	85	3,14	222,70	6	3	44
		84	масло сливочное	10	4,29	66,00	0	7	0
Завтрак 2	фрукты	236	груша	300	43,50	98,90	1	1	9
		112	сок	200	6,23	92,00	1	0	20
			печенье	42	6,70	106,00	1	1	23
Обед	закуска	186	салат из свежих огурцов	100	7,23	111,20	1	1	9
		1 блюдо	6 м \б	250 \ 5	3,03	107,60	2	6	11
	2 блюда	31	гуляш из отварного мяса	125	48,37	275,90	18	20	5
		70	каша гречневая	150	6,65	243,90	8	6	38
		75	компот из с/ф	200	2,83	133,00	1	0	32
	хлеб	81	хлеб ржаной	100	1,92	198,00	7	1	31
Полдник		112	чай	200	1,15	118,00	0	0	0
	кондитерн	109	вафли	35	3,02	108,00	0	0	18
Ужин	гор.блюдо	84	сосиски	142	6,31	138,20	11	12	1
		60	макароны отварные с маслом	155	7,04	212,10	6	4	37
	закуска	150	капуста тушеная	150	6,15	133,20	4	5	15
	хлеб	82	батон	85	3,14	222,70	6	3	44
		84	масло сливочное	10	4,30	66,20	0	7	44
Ужин 2		112	чай	200	1,15	73,00	0	0	0
		115	кефир	207	13,21	118,00	6	7	15
	хлеб	82	батон	30	1,16	78,60	2	1	10
									16

Директор



Г.А. Соколова