

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	95	запеканка творожная с морковью со сгущеном молоком	180 \ 30	42,97	367,00	25	17	22
		40	яйцо	40	6,72	62,00	5	4	0
		111	кофейный напиток	200	6,59	116,00	3	2	20
	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	154	яблоко	200	15,60	85,50	1	1	29
		112	сок	200	6,23	92,00	1	0	20
			конфеты	35	11,35	136,00	4	5	28
Обед	закуска	139	салат из свежий капусты	100	3,05	108,00	1	3	6
	1 блюдо	5	рассольник со сметаной на м/б	250 \ 5	8,01	143,40	3	6	14
	2 блюда	48	запеканка картофельная с мясом	207	50,94	320,00	18	20	5
		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
	выпечка	105	пирожок с яблоком	75	8,65	221,10	5	6	44
Ужин	гор.блюдо	88	плов из птицы	205	28,98	316,00	20	22	36
	закуска	123	салат из свеклы	100	7,95	51,20	2	5	7
	хлеб	82	батон	85	3,14	222,70	6	3	44
		84	масло сливочное	10	4,30	66,20	0	7	44
		112	чай с молоком	200	4,45	103,60	4	3	150
	Ужин 2		115	кефир	207	13,21	118,00	6	7
хлеб		82	батон	30	1,16	78,60	2	1	10
									16



Г.А. Соколова