

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	96	пудинг творожный с рисом, сгущеное молоко	180 /30	41,18	325,00	28	18	39	
		40	яйцо	40	6,72	62,00	5	6	0	
		113	кофейный напиток	200	6,60	116,00	1	2	22	
	хлеб	82	батон нарезной	85	3,14	222,70	6	2	44	
		84	масло сливочное	10	4,29	66,00	0	7	0	
	Завтрак 2	фрукты	135	груша	220	18,30	105,60	3	1	28
150			сок	200	6,32	76,00	1	0	20	
201			печенье	42	6,70	106,00	1	1	23	
Обед	закуска	198	огурец свежий	50	5,50	22,80	1	0	9	
	1 блюдо	3	борщ с фасолью со сметаной	250 / 5	15,59	133,20	4	7	18	
		65	картофельное пюре	200	13,11	188,20	4	6	30	
	2 блюдо	86	печень по- стогановски	100	37,10	185,60	17	16	13	
		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		155	молоко кипяченое	200	10,41	113,20	6	5	10
			107	крефель сахарный	75	7,11	277,00	6	9	45
Ужин		гор.блюдо	139	ленивые голубцы	200	49,56	292,80	23	10	46
		закуска	78	салат картофельный	100	7,22	98,50	1	4	11
	хлеб	82	батон нарезной	85	3,14	222,70	6	3	44	
84		масло сливочное	10	4,30	66,20	0	7	0		
Ужин 2		112	чай	200	1,15	73,00	0	0	15	
			кефир	207	13,21	118,00	6	7	10	
	хлеб		батон нарезной	30	1,16	78,60	2	1	16	



Г.А. Соколова