

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | калорийнос | Белки | Жиры | Углеводы | |
|------------|-----------|--------|---|---------------------|-------|------------|--------|------|----------|----|
| Завтрак | гор.блюдо | 85 | вареники ленивые | 216 | 34,60 | 364,00 | 24 | 13 | 37 | |
| | | 80 | шоколад | 20 | 14,00 | 127,50 | 3 | 6 | 16 | |
| | | | 111 | кофейный напиток | 200 | 6,59 | 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 | 235 | банан | 300 | 23,50 | 85,50 | 1 | 1 | 25 | |
| Обед | закуска | 174 | салат из свежих помидор | 100 | 7,49 | 69,90 | 1 | 4 | 5 | |
| | 1 блюдо | 9 | суп картофельный с вермешелью на м/б | 250 | 6,74 | 114,30 | 2 | 6 | 9 | |
| | 2 блюда | 25 | ленивые голубцы | 260 | 49,27 | 341,70 | 19 | 17 | 29 | |
| | | 75 | компот из с/ф | 200 | 2,83 | 133,00 | 1 | 0 | 32 | |
| | хлеб | 81 | хлеб ржаной | 100 | 1,92 | 198,00 | 7 | 1 | 39 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Полдник | | 112 | сок | 200 | 6,23 | 92,00 | 1 | 0 | 20 | |
| | кондитерн | 109 | вафли | 35 | 3,02 | 108,00 | 0 | 0 | 18 | |
| | | | | | | | | | | |
| Ужин | гор.блюдо | 93 | фрикадельки в соусе | 125 | 28,25 | 356,10 | 29 | 19 | 28 | |
| | | 83 | картофель отварной с луком | 200 | 10,26 | 223,00 | 4 | 9 | 27 | |
| | закуска | 135 | салат из свеж. капусты | 100 | 6,48 | 89,40 | 2 | 5 | 9 | |
| | хлеб | 82 | батон | 85 | 3,14 | 222,70 | 6 | 3 | 44 | |
| | | 84 | масло сливочное | 10 | 4,30 | 66,20 | 0 | 7 | 44 | |
| | | 112 | чай | 200 | 1,15 | 73,00 | 0 | 0 | 15 | |
| | Ужин 2 | | 115 | кефир | 207 | 14,32 | 134,00 | 6 | 6 | 9 |
| | хлеб | | батон | 30 | 1,16 | 78,60 | 2 | 1 | 10 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |



Г.А. Соколова