

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200 /10	10,77	276,50	8	11	36
		232	Сыр	22	9,30	92,00	7	7	20
	хлеб	112	какао с молоком	200	5,55	118,00	1	2	22
		82	батон	85	9,71	222,70	6	3	44
		84	масло сливочное	10	4,29	66,00	0	7	0
Завтрак 2	фрукты	235	яблоко	300	15,60	102,00	1	1	22
Обед	закуска	186	винегрет	100	5,78	84,70	2	8	8
		245	сельдь с луком	1	25,38	87,00	5	4	1
	1 блюдо	6	щи из свежий капусты со сметаной	250	16,41	113,80	2	5	9
		2 блюда	65	картофельное пюре	200	13,10	188,20	4	6
	2 блюда	31	гуляш из отварного мяса	125	48,37	275,60	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	сок	250	12,32	92,00	1	0
кондитерн		109	печенье	40	3,02	108,00	0	0	18
		111	Конфета шоколадная	50	16,30	154,00	1	2	42
Ужин	гор.блюдо	84	сосиски	140	41,70	259,00	11	10	1
		60	макароны отварные с маслом	155	7,04	212,10	6	4	37
	закуска	150	капуста тушенная	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
		112	чай	200	1,15	73,00	0	0	0
Ужин 2			Ряженка	200	24,30	120.0	6	6	9
	хлеб		батон	30	1,16	70,60	2	1	10



Г.А. Соколова