

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	13	каша пшеничная молочная	210	11,97	299,50	7	8	36
		80	сыр	22	9,30	92,70	3	4	9
		113	какао с молоком	200	5,55	118,00	5	4	18
	хлеб	82	батон нарезной	85	3,14	222,70	6	2	37
		84	масло сливочное	10	4,29	66,00	0	7	0
Завтрак 2	фрукты	154	груша	300	28,20	118,00	1	1	34
		150	сок	200	6,32	84,40	1	0	20
		201	печенье	42	6,70	106,00	1	1	23
Обед	закуска	187	помидор свежий	55	3,47	10,00	2	1	2
		1 блюдо	15	суп гороховый	250	15,54	152,30	6	6
	2 блюдо	26	картофель тушеный с мясом	200	49,28	342,00	19	18	19
		75	компот из с/ф	200	2,83	133,00	1	0	39
		81	хлеб ржаной	100	1,92	198,00	7	1	31
Полдник		112	чай	200	1,15	73,00	0	0	15
	выпечка		булочка с изюмом	75	6,63	236,00	4	4	43
Ужин	гор. Блюдо	174	рыба тушеная с овощами	120	65,71	133,40	19	5	6
		78	рис отварной	150	9,30	222,60	4	6	30
	салат	139	огурец свежий	100	3,05	20,00	6	3	6
		112	чай	200	1,15	73,00	0	0	15
	Ужин 2			кефир	207	13,21	118,00	6	7
хлеб			батон	30	1,16	78,60	2	1	16

Директор



Г.А. Соколова