

прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.бл	311	Каша пшеничная с маслом	200/5	37,20	193	5	7	28
	гор.на	690	Кофейный напиток	200	13,90	94	3	3	15
	хлеб		хлеб витаминизированный	40	6,00	78	2	6	16
			Рогалик с вареной сгущенкой	50	21,00	157	2	3	32
			Йогурт	125	29,60	39	2	2	5
Завтрак	фрукты								
Обед	закуска		Салат овощной	100	16,30	69	1	4	7
	1 блюдо	12	Суп сырный со сметаной	250/5	32,15	193	8	10	19
	2 блюдо	363	Мясо тушеное	100	55,95	145,50	10	10	13
	гарни	520	Пюре картофельное	180	14,00	147	3	4	23
	сладкое		Компот из свежих плодов	200	10,00	83	0	0	21
	хлеб черн.		Хлеб славянский	60	6,00	62	1	0	14
			Хлеб витаминизированный	40	4,00	78	2	1	16