

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	53-19з	Масло сливочное (порциями)	10		66,1	0,1	7,2	0,1
	гор.блюдо	282	Запеканка рисовая с творогом, сметаной	170		271,0	10,6	7,6	40,1
	гор.напиток	54-3гн	Чай с молоком и сахаром	200		50,9	1,6	1,1	8,7
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	50		122,3	4,1	1,00	23,0
	фрукт		Фрукт (мандарин)	100		38,0	0,8	0,2	7,5
	итого			530	95	548,3	17,2	17,1	79,4
Обед									
	1 блюдо	54-5с	Суп гороховый	200		116,8	4,2	4,0	15,9
	2 блюдо	367	Птица в соусе с томатом	90		131,8	8,6	10,0	2,0
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150		196,8	5,4	4,9	32,8
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	180		24,4	0,2	0,0	5,9
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	85		204,0	4,2	1,4	43,6
	итого			705	95	673,8	22,6	20,3	100,2
Полдник									
Ужин									
Ужин 2									
Итого за день:				1235		1222,1	39,8	37,4	179,6