

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	7,86	159,60	5,32	3,73	26,09
		395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	7,80	78,64	2,81	2,17	11,81
		3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	9,82	79,85	3,52	3,26	8,92
II Завтрак	Напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	105	5,58	43,33	0,53	0,13	9,87
Обед		35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	5,17	36,16	0,54	1,33	5,45
	1-е блюдо	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	7,48	53,80	1,38	2,25	6,15
	Гарнир	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	130	11,15	130,26	2,87	3,62	21,46
		319	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	60	24,03	199,05	12,63	15,07	3,72
	Напиток	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,87	33,81	0,08	0,08	8,07
	Хлеб	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	34	1,98	77,52	2,58	0,30	16,11
Ужин		262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	145	57,50	220,77	14,51	13,92	9,12
	Хлеб	ТК №003	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,14	59,93	0,28	1,93	12,48
	Кондитерское изделие		ПРЯНИКИ	27	4,47	98,92	1,59	1,27	20,27
	Напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,61	19,13	0,14	0,00	4,65