

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	8,49	162,03	5,30	4,02	26,07
		395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	7,74	78,19	2,79	2,14	11,77
		3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	10,58	83,88	3,73	3,50	9,18
II Завтрак	Напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	98	5,2	43,33	0,53	0,13	9,87
Обед		35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	5,02	36,70	0,54	1,33	5,55
	1-е блюдо	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,13	51,57	1,30	2,21	6,00
	Гарнир	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	7,71	128,62	2,83	3,52	21,31
		319	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	75	32,15	255,59	16,60	19,68	3,59
	Напиток	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,92	34,62	0,09	0,09	8,23
	Хлеб	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	32	1,90	77,52	2,58	0,30	16,11
Ужин		262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	140	53,44	215,05	14,02	13,55	9,04
	Хлеб	ТК №003	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,03	56,84	0,27	1,83	11,84
	Кондитерское изделие		ПРЯНИКИ	30	5,06	109,80	1,77	1,41	22,50
	Напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,60	19,15	0,14	0,00	4,66