

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	8,47	161,94	5,32	4,00	26,09
		395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	7,73	78,55	2,81	2,16	11,80
		3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	10,62	84,65	3,76	3,54	9,27
II Завтрак	Напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	109	5,8	43,33	0,53	0,13	9,87
Обед		35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	3,63	36,88	0,54	1,34	5,59
	1-е блюдо	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,69	56,24	1,38	2,53	6,15
	Гарнир	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	130	8,61	130,25	2,87	3,62	21,46
		319	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	65	29,21	230,82	14,78	17,75	3,48
	Напиток	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,70	34,94	0,09	0,09	8,29
	Хлеб	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	42	2,48	77,52	2,58	0,30	16,11
Ужин		262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	58,81	236,28	15,84	15,07	9,12
	Хлеб	TK №003	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,96	54,76	0,26	1,76	11,41
	Кондитерское изделие		ПРЯНИКИ	30	4,38	110,03	1,77	1,41	22,55
	Напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,58	19,11	0,14	0,00	4,65