

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	8,19	160,23	5,30	3,81	26,07
		395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	7,79	78,30	2,79	2,15	11,79
		3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	10,57	84,49	3,67	3,34	9,75
II Завтрак	Напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	108	5,73	46,80	0,58	0,14	10,66
Обед		35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	5,19	36,77	0,54	1,34	5,55
	1-е блюдо	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	8,26	55,82	1,39	2,43	6,16
	Гарнир	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	10,70	130,67	2,87	3,64	21,50
		319	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	80	37,26	274,88	18,30	21,02	3,67
	Напиток	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,69	34,65	0,09	0,09	8,24
	Хлеб	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,50	72,87	2,43	0,29	15,15
Ужин		262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	65,14	236,32	15,84	15,07	9,12
	Хлеб	ТК №003	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,48	59,07	0,28	1,90	12,30
	Кондитерское изделие		ПРЯНИКИ	30	4,80	109,80	1,77	1,41	22,50
	Напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,58	19,13	0,14	0,00	4,65