

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		сырники со сметаной	180-15	40.00	257	12	11	38
	гор.напиток	684	чай сладкий	200	2.76	58	0	0	11
	хлеб		печенье	75	25.54	270	5	20	47
	фрукты								
	закуска		яйцо отварное	60	13.50	112	9	8	1
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	ИТОГО			530	81.80	697			
Обед	закуска		огурец свежий	60	9.50	18	0	3	2
	1 блюдо	206	рассольник со сметаной	250-8	10.00	136	3	5	20
	2 блюдо		рыба жареная	100	34.00	138	17	7	0
	гарнир	512	рис отварной с с/м	180-2	8.50	209	4	6	25
	сладкое	639	компот	200	2.00	116	1	0	29
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	60	2.30	132	5	1	27
	фрукты								
	ИТОГО			860	66.30	788			