

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	каша рисовая	180-4	12.50	247	6	12	32
	гор.напиток	684	чай сладкий	200	2.76	58	0	0	11
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	50-30	15.00	137	10	9	6
	сладкое		сок	200	34.00	110	1	1	34
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое		зефир	60	18.00	195	0	0	49
	ИТОГО			724	82.26	747			
Обед	закуска								
	1 блюдо	221	суп гороховый	250	8.10	198	6	8	25
	2 блюдо	464	тефтели	100	24.00	257	21	27	48
	гарнир	516	макароны отварные с с/м	180-2	5.00	257	19	24	43
	сладкое	648	кисель	200	6.50	116	1	0	29
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	60	2.30	132	5	1	27
	сладкое								
	ИТОГО			792	45.90	960			