

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	каша геркулесовая	184	16.00	202	5	6	33
	гор.напиток	684	чай	200	3.00	58	0	0	14
	хлеб		пшеничный с с/м	60	11.50	124	1	10	7
	фрукты		фрукты	250	27.00	170	1	0	40
	закуска								
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	ИТОГО			694	57.50	554	7	16	94
Обед	закуска		огурец свежий	60	7.00	9	0	0	3
	1 блюдо	215	суп рыбный	250	12.00	181	8	7	23
	2 блюдо		гуляш	100	21.00	211	22	30	36
	гарнир	516	макароны отварные с с/м	182	7.00	257	19	24	43
	гор.напиток		кисель	200	6.50	116	1	0	29
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	60	2.30	132	5	1	27
	фрукты								
	ИТОГО			852	55.80	906	55	62	161