

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	107	Сырники из творога запеченные	150	41,76	196,86	20,50	1,96	24,88
	гор.напиток	630	Чай с молоком	200	6,44	87,28	1,80	1,70	17,46
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,49	53,00	1,60	0,20	9,60
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,34	51,80	1,40	0,20	6,60
			сгущенное молоко	40	12,34	2,88	3,40	22,40	126,00
Завтрак 2		Пром	Коктейль молочный	200	23,98	156,00	5,60	6,40	19,00
Обед	закуска	2	Салат из свежих помидор	100	19,86	70,40	1,11	5,10	5,83
			Щи из свежей капусты со сметаной с						
	1 блюдо	110	цыпленком или мясом	200/10	11,41	96,00	4,76	5,40	6,96
	2 блюдо	179	Бефстроганов из отварной говядины	100	68,35	209,20	14,90	15,50	2,30
	гарнир	372	Рис отварной с овощами	150	13,06	177,00	3,32	4,52	30,88
	сладкое	153/1	Компот из смеси сухофруктов	200	4,98	128,00	0,60	0,00	31,40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,98	106,00	3,20	0,40	19,20
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,01	77,70	2,10	0,30	9,90
					210,00				