

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184/2008	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	185	114,50	237,51	10,31	10,40	35,10
	гор.напиток	430/2008	Чай с сахаром	200		60,00	0,20	0,10	15,00
	хлеб бел.	15.3	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25		68,00	2,00	1,16	12,99
	кисломол.	14/2008	Сыр порциями	15		54,50	3,45	4,40	0,00
	фрукты	338/2011	Груша свежая	130		61,10	0,52	0,40	13,40
			итого завтрак	555	114,50	481,11	16,48	16,46	76,49
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	52/2011	Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	171,80	54,40	2,70	6,53	3,60
	1 блюдо	64/2012	Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	210		80,80	2,55	4,11	8,36
	2 блюдо	9.4	Печень по-строгановски	120		161,92	10,30	7,11	14,23
	гарнир	325/2008	Рис отварной	150		203,00	3,70	6,30	26,18
	хлеб бел.	15.1	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50		136,00	4,00	2,32	25,98
	хлеб черн.	15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40		92,00	3,20	1,70	20,40
	напиток	13.2	Компот из апельсинов	200		95,20	0,50	0,10	24,10
			итого обед	830	171,80	823,32	26,95	28,17	122,85