

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	6	Каша пшённая с маслом	150/180	220/289	5,7/7,49	9,06/11,27	28,9/39,35
	гор.напиток	66	Кофейный напиток с молоком	150/180	75,83/91	2,37/2,85	2,01/2,41	11,97/14,36
	хлеб	60	Хлеб с маслом	30/35	115/161	1,1/1,54	9/12,6	6,8/9,52
Завтрак 2	Сок	69	Сок	200/200	84,44/84,44	1/1	-	20,2/20,2
Обед	закуска	-	---	-	-	-	-	-
	1 блюдо	21	Свекольник со сметаной	150/200	83,29/104,12	1,54/1,92	5,06/6,33	8,04/10,05
	2 блюдо	24	Ленивые голубцы	50/70	110,7/155	5,3/7,42	7,32/10,25	5,85/8,19
	гарнир	85	Соус томатный	20/30	14,9/22,35	0,23/0,35	0,84/1,26	1,6/2,4
	гор. напиток	67	Компот из сухофруктов	150/180	67,8/81,4	0,26/0,32	0,01/0,01	16,65/19,99
	хлеб бел.	62	Хлеб пшеничный	40/60	45.8/91.6	1.42/2.84	0.22/0.44	9.28/18.56
	хлеб черн.		-----					
Полдник	напиток	83	Молоко кипячёное	200/200	102/103.21	5.48/6.02	4.88/5.32	9.07/10.12
	кондитерское изделие	54	Слойка с повидлом	40/60	160,5/214	3,07/4,09	5,67/7,57	24,45/32,6
Ужин	гор.блюдо	99	Лапша, запечённая с сыром	150/200	231,36/289,2	17,16/21,45	10,76/13,45	14,73/18,42
	гор.напиток	63	Чай с сахаром	150/180	35/52.2	0.15/0.18	-	11.25/13.54
	хлеб	62	Хлеб пшеничный	30/35	45.8/91.6	1.42/2.84	0.22/0.44	9.28/18.56
Итого					1480,76/1898,86	53,51/69,83	75,98/106,4	214,84/269,69