

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Каша манная с маслом	150/180	141/177	3.4/4.52	3.96/4.07	22.94/30.57
	гор.напиток	66	Какао 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	фрукты	71	Фрукты	200/200	66/99	0.6/0.9	0.14/0.21	15/22.5
Обед	закуска		-----					
	1 блюдо	19	Щи со сметаной	150/200	396.8/496	6.66/8.32	15.86/19.83	56.81/71.01
	2 блюдо	28	Печень по-строгановски	50/70	54.48/76.27	4.69/6.57	2.42/3.39	3.38/4.73
	гарнир	35	Картофельное пюре	100/120	101.6/152.5	2.27/3.4	35.56/53.35	13.68/20.52
	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	80	Пирожки с капустой	40/60	162/216	3.04/4.06	6.28/8.38	23.45/31.27
Ужин	гор.блюдо	49	Рыба по-польски с овощами	80/100	105.58/118	11.32/12.65	5.9/6.59	2.82/3.15
	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					1599.2/2026.49	46.77/58.05	54.48/71.24	234/300.45