

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Суп молочный с лапшой	150/180	155/193.7	5.85/7.31	5.81/7.3	19.99/24.99
	гор.напиток	66	Какао с молоком	150/180	89.17/107	3.06/3.67	2.66/3.19	13.18/15.82
	хлеб	60	Хлеб пшеничный с сыром	30/35	118.5/159.4	4.92/6.79	6.7/8.29	9.3/13.98
Завтрак 2	сок	71	Сок	200/200	84.44/84.44	1/1	-	20.2/20.2
Обед	закуска		Овощи отварные	50/50	59.84/119.68	2.01/4.02	4.52/9.04	12.95/25.9
	1 блюдо	19	Суп с фрикадельками	150/200	111/139	5.31/6.64	4.14/5.18	12.35/15.44
	2 блюдо	28	Жаркое по-домашнему с мясом	110/170	144/180	14.68/18.35	3.76/4.7	13.06/16.32
	гарнир	35	---	-	-	-	-	-
	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	Ватрушка с творогом	40/60	162/216	3.04/4.06	6.28/8.38	23.45/31.37
Ужин	гор.блюдо	49	Рагу овощное	150/180	176.76/235.68	3.84/5.12	8.3/11.06	22.59/30.13
			Яйцо отварное	40/40	29.64	2.4	2.16	0.13
	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					1468.71/1826.51	55.58/70.46	48.52/58.63	209.34/264.47