

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	8,15	178,21	5,47	4,03	29,96
		395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	5,86	65,16	1,98	1,44	11,01
		3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	10,84	76,27	3,66	3,12	8,22
II Завтрак		442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	10,6	43,33	0,53	0,13	9,87
Обед		35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	4,79	37,96	0,54	1,44	5,63
		84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	8,49	53,49	1,36	2,54	6,14
		134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	130	10,89	129,63	2,85	3,58	21,39
		319	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	65	34,51	259,92	16,17	18,31	7,67
		438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,74	35,03	0,09	0,09	8,34
		ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,65	77,52	2,58	0,30	16,11
Ужин	Гарнир	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	21,78	99,14	4,05	4,58	10,45
		ТК №003	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,56	137,58	2,70	0,27	31,08
			ПРЯНИКИ	30	4,81	109,80	1,77	1,41	22,50
		430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,69	19,72	0,16	0,00	4,78