

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Сосиски отварные с соусом, Макароны						
	гор.блюдо	252,469,2	изделия отварные, кукуруза консервированная	260	68,48	330	13	16	42
	гор.напиток	628	Чай с сахаром	200	4,00	57	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный,ржаной	40	6,20	83	3	0	16
					78,68				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	11	Салат из моркови с чесноком	60	9,00	124	1	6	3
	1 блюдо	138	Суп картофельный с горохом	200	19,84	128	5	4	19
	2 блюдо	520	Стейк из курицы с соусом	90	56,13	120	12	9	12
	гарнир	482	Капуста тушеная	150	11,00	123	4	5	17
	сладкое	283	Компот из сухофруктов	180	8,00	126	1		32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	8
					110,17				