

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром	200	28,00	334,00	13,50	7,93	34,11
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	40	18,00	96,34	2,23	7,40	15,66
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	6,00	28,13	0,00	0,00	7,04
	фрукты	338	Яблоко/мандарин	150	24,09	107,30	1,50	0,60	23,10
	<i>Итого завтрак:</i>			590	76,09	565,77	17,23	15,93	79,91
Обед	закуска	22	Горошек зеленый консервир. // Помидор свежий	60	7,00	24,70	1,43	0,20	4,53
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200	22,85	167,81	1,80	3,20	11,00
	2 блюдо	311	Гуляш из птицы	90	44,00	150,30	12,28	16,90	8,68
	гарнир	304	Рис отварной	150	15,00	178,00	3,00	3,30	34,80
	напиток	344	Компот плодовый	200	6,00	36,14	0,90	0,08	7,05
	хлеб черн.	19	Хлеб ржаной	30	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
	хлеб бел.	18	Хлеб пшеничный	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
	<i>Итого обед:</i>			770	106,85	808,5	26,945	24,7977	112,4551
	полдник	хлеб		Булочка сладкая	100	32,00	302,00	7,28	12,00
	напиток		Сок фруктовый	200	21,06	92,00	0,50	0,2	20,10
	гор. Блюдо	209	Яйцо отварное	50	22,70	76,00	6,50	5,20	0,40
<i>Итого полдник:</i>			350,00	75,76	470,00	14,28	17,20	63,50	
<b>ИТОГО ДЕНЬ 1:</b>			<b>1710</b>	<b>258,70 Р</b>	<b>1844</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>256</b>	