

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	яйцо	209	Яйца вареные	40	10,00	63	5,08	4,6	0,28
	сыр	15	Сыр (порциями)	20	9,40	77	4,92	6,32	0
	масло	14	Масло (порциями)	10	7,72	66	0,08	7,25	0,13
	горячее блюдо	221	Каша вязкая пшенная на молоке	200	14,70	266	7,97	8,27	39,87
	напиток горячий	382	Какао с молоком	200	11,57	119	4,08	3,54	17,58
	хлеб белый	114	Хлеб пшеничный	40	3,55	72	3,4	0,64	14,8
	фрукт	118	Фрукты свежие. Яблоко.	200	29,08	74	0,68	0,68	16,66
	Обед	1 блюдо	144	Суп картофельный с бобовыми, с курицей	200	7,39	109	6,66	2,74
2 блюдо		304	Котлеты домашние комбинированные	90	36,42	202	14,36	11,39	10,26
гарнир		203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,02	175	5,1	2,56	33,01
напиток		388	Напиток из плодов шиповника	200	6,80	0,68	0,28	20,76	88
хлеб белый		108	Хлеб пшеничный	28	2,50	54	2,55	0,48	11,1
хлеб черный		116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,87	81	3,08	0,56	14,96