

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	масло	14	Масло (порциями)	10	3,55	66	0,08	7,25	0,13
	сыр	15	Сыр (порциями)	20	9,40	77	4,92	6,32	0
	яйцо	209	Яйца вареные	40	10,00	63	5,08	4,6	0,28
	горячее блюдо	221	Каша вязкая рисовая на молоке	200	21,95	277	7,28	9,13	41,38
	напиток горячий	382	Какао с молоком	200	11,57	119	4,08	3,54	17,58
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	40	3,55	72	3,4	0,64	14,8
	фрукт	118	Плоды свежие. Яблоко.	187	26,00	44	0,4	0,4	9,8
Обед	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем	200	7,11	102	2,85	4,1	11,34
	2 блюдо	246	Гуляш из отварной говядины	90	38,05	387	12,03	12,67	2,95
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,35	249	8,22	6,64	39,05
	напиток горячий	376	Чай с сахаром	200	1,35	56	0,19	0,02	15
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	26	2,27	47	2,21	0,42	9,62
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,87	81	3,08	0,56	14,96