

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	319	Запеканка из творога с повидлом	170	65,43	571	38,07	25,09	48,1
	напиток горячий	430	Чай с сахаром	200	1,35	56	0,19	0,04	13,66
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	30	2,66	72	3,4	0,64	14,8
	фрукт	118	Фрукты свежие. Банан.	100	16,58	87	1,5	0,5	21
Обед	1 блюдо	155	Суп "Русский" с птицей отварной	200	9,98	121	4,5	4,34	15,91
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему с говядиной	240	47,41	369	18,83	17,95	32,86
	напиток горячий	430	Чай с сахаром	180	1,21	50	0,17	0,04	12,29
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,40	58	2,31	0,42	11,22