

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	313	Запеканка из творога	181	67,59	608	1,62	0,36	14,58
	фрукт	118	Плоды свежие. Апельсин.	180	19,23	69	0,45	1,14	3,06
	напиток горячий	430	Чай с сахаром	200	1,36	56	0,19	0,04	13,66
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	30	2,66	72	3,4	0,64	14,8
Обед	закуска	72	Винегрет овощной	40	6,30	98	0,62	3,56	3,06
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем	200	9,56	245	2,85	4,1	11,34
	2 блюдо	386	Гуляш из сердца говядины	90	39,95	124	11,66	6,23	5,33
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,54	249	8,22	6,64	39,05
	напиток горячий	430	Чай с сахаром	200	1,22	50	0,17	0,04	12,29
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,43	58	2,31	0,42	11,22