

понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211.08	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	185	33.59	214.17	10	12	32
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	2.20	39.9	0	0	9.98
	хлеб	1.5	Бутерброд с сыром	40	8.65	130	5.03	5	16.5
	напиток	86.12	Сок фруктовый	200	20.00	92	1.00	0.2	20.2
				625	64.44	476.07	16.03	17.2	78.68
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17.30	Свекла отварная порционная	60	9.04	29	1	0	6
	1 блюдо	65	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250	14.30	130	2.1	5.1	12.4
	2 блюдо	131.8	Плов из мяса птицы (филе)	180	39.55	266.18	12.3	16.65	30
	гарнир								
	сладкое	289	Какао с молоком	200	5.00	98	3.6	3.3	13.7
	хлеб бел.	420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.00	104	3.2	0.4	22
	хлеб черн.	421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	1.65	88	3.20	0.4	18.4
				770	72.54	715.08	25.45	25.92	102.50

понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211.07	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	220	42.35	285.05	14	14.6	38.8
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	2.20	39.9	0	0	9.98
	хлеб	1.5	Бутерброд с сыром	40	8.65	130	5.03	5	16.5
	напиток	86.12	Сок фруктовый	200	20.00	92	1.00	0.2	20.2
				660	73.2	546.95	20.03	19.8	85.48
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17.50	Свекла отварная порционная	100	15.00	48	2	0	10
	1 блюдо	65	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	260	16.80	135	2.1	5.1	14.5
	2 блюдо	131.81	Плов из мяса птицы (филе)	200	41.50	325	15	18.85	32.3
	гарнир								
	сладкое	289	Какао с молоком	200	5.00	98	3.6	3.3	13.7
	хлеб бел.	420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4.50	130	4	0.5	27.5
	хлеб черн.	421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	1.65	88	3.20	0.4	18.4
				850	84.45	824.16	29.65	28.22	116.40