

рием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
звтрак	гор.блюдо		Закуска овощная из чернушки	100	11,50	204,38	6,33	8,50	25,79
	гор.напиток		Чай с молоком	200	4,92	65,60	2,10	1,92	9,98
	хлеб		Хлеб пш.	60	4,80	150,0	4,44	1,36	30,84
звтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100	14,50	45,04	0,4	0	9,80
	закуска								
бед	1 блюдо		Салат из свеклы с чесноком	100	7,95	133,28	1,44	10,08	9,22
	2 блюдо		Суп из овощей	250	10,45	145,24	1,93	5,86	12,59
	гарнир		Картофельное пюре	180	16,20	192,54	3,83	4,14	27,99
	сладкое		Компот из вишни руб.	100/5	25,0	114,28	13,44	2,56	9,03
	хлеб бел.		Соль натуральная	200	9,14	92,0	1,0	0,2	0,2
	хлеб черн.		Хлеб пш.	80	4,80	159,50	4,95	1,8	44,02



Зайцева И. И.
Мукомляев Р. В.

