

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Таша молочная пшенная	205	9,40	224,16	6,09	4,24	34,29
	гор.напиток		Таша с молоком	200	5,39	185,71	4,85	5,04	25,0
	хлеб		Хлеб пш.	60	3,60	150,00	4,44	1,36	30,84
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100	13,50	45,04	0,7	0	9,8
Обед	закуска		Таша из свежих овощей.	100	4,65	89,0	1,5	5,5	8,4
	1 блюдо		Щи из св. капусты с каря.	250	9,10	104,83	2,09	6,33	10,69
	2 блюдо		Рыба жареная омл.	180	6,40	253,31	6,6	6,35	42,39
	гарнир		Картофельки из гов. паров.	100/5	43,20	184,0	14,20	13,26	6,8
	сладкое		Сок манго/рамыны	200	9,14	92,0	1,0	0,2	0,2
	хлеб бел.		Хлеб пш.	80	4,80	199,50	4,95	1,80	44,04
	хлеб черн.								

гав. см. Райт Райгулова Ч.У
 дир. мк.: Релли Мухомогооров Р.В.

