

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Чаша творожная молочная вудал	130	18,40	175,7	5,67	8,36	24,13
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	1,50	54,3	0,09	0	13,5
	хлеб		Хлеб пшени.	40	2,40	70,5	2,28	0,24	14,76
Завтрак 2	фрукты								
			Яблочко	150	19,90	75	4,35	3,75	6
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров	40	17,05	44	0,4	4,08	1,4
	1 блюдо		Суп картофельный с пассеф. чур.	150	15,70	129,05	6,87	6,93	9,84
	2 блюдо		Плов из отварной говядины	160	24,10	204,6	7,56	7,4	19,6
	гарнир								
	сладкое		Пирожок из сметаны с яблоками	150	13,00	68,75	0,34	0,15	16,65
	хлеб бел.		Хлеб пшени.	30	1,80	52,2	1,98	0,36	10,02
хлеб черн.									

*Полужид*  
 Супчик сметанный  
 Борщик  
 Чай с сахаром

95 17,60 40,85 0,45 0,1 4,05  
 40 8,60 104,5 3 4,95 11,9  
 150 12,5 45 0,08 0 14,5



*Стоф г/сера Стофн Сабмугуева А.Р*  
*гип. инк Релух / Р.В. Мухомангаров*