

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша овсяная из геркулеса	200	12,30	204,38	6,33	8,50	25,49
	гор.напиток		Чай с молоком	200	4,42	65,60	2,10	1,92	9,98
	хлеб		Хлеб пш.	60	4,80	150,0	4,44	1,36	30,84
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100	14,50	45,04	0,4	0	9,80
Обед	закуска		Салат из свеклы с чесноком	100	4,95	133,28	1,4	10,08	9,22
	1 блюдо		Суп из овощей	250	10,45	145,24	1,93	5,86	12,59
	2 блюдо		Картофельное пюре	180	16,20	192,54	3,83	4,24	24,99
	гарнир		Помидоры шинкованные	100/5	25,0	144,28	13,44	2,56	9,03
	сладкое		Сок мантурашский	200	9,14	92,0	1,0	0,2	0,2
	хлеб бел.		Хлеб пш.	80	4,80	139,50	4,95	1,8	41,02
хлеб черн.									

заб. см. Над. Кайгородова
 гур. мк. Р. П. М. Мухоморова

