

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	углеводно	Белки	Жиры	Углеводы
Бесплатный завтрак	52	Салат картофельный с соленым огурцом 1/60	60	66	1	4	6
	204	Макароны отварные с сыром 1/180/20	200	316	12	10	44
	379	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	121	4	4	19
	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
		итого	512	657	21	22	95
Бесплатный обед	97	Суп картофельный 1/200	200	69	2	2	10
	54-3р	Котлета рыбная (минтай) запеченная 1/90	90	175	10	11	9
	171	Рис отварной с овощами 1/150	150	198	4	6	22
	349	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26
	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
		итого	700	695	21	21	95
Бесплатный полдник	45	Салат из свежей капусты 1/100	100	122	2	9	10
	389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20
		итого	300	206	3	9	30
		всего	1512	1558	45	52	220