

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Бесплатный завтрак	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/150/20	170	291	17	12	29
	338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10
	375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8
	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
		итого	<b>522</b>	<b>524</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>73</b>
Бесплатный обед	97	Суп картофельный 1/200	200	69	2	2	10
	233	Рыба запеченная с овощ	100	132	10	7	6
	128	Пюре картофельное 1/15	150	128	3	4	20
	387	Напиток фруктово-ягодный витамин. 1/200	200	48	0	0	12
	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
		итого	710	523	19	15	76
Бесплатный полдник	338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10
	386	Йогурт плодово-ягодный	200	159	6	5	23
		итого	<b>300</b>	<b>206</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>33</b>
		всего	<b>1532</b>	<b>1253</b>	<b>46</b>	<b>36</b>	<b>182</b>