

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Бесплатный завтрак	175	Каша молочная из риса и пшена 1/200	200	237	6	10	30
	209	Яйцо вареное 1/50	50	56	6	4	0
	377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15
	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
		итого	524	509	16	18	71
Бесплатный обед	99	Суп из свежих овощей с зеленым горошком 1/200	200	66	2	2	10
	234	Котлеты Любительские рыбные запеченные 1/100	100	186	9	11	12
	171	Гречка отварная с овощами 1/150	150	172	5	7	22
	349	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26
	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
		итого	710	677	21	22	98
Бесплатный полдник	45	Салат из свежей капусты 1/100	100	122	2	9	10
	375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8
		итого	300	154	2	9	18
		всего	1534	1340	39	49	187