

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Бесплатный завтрак	177	Каша рисовая молочная 1/200	200	231	5	10	31
	338	Фрукты свежие 1/150	150	75	2	1	14
	959	Какао с молоком 1/200	200	105	3	4	15
	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
		итого	602	565	14	19	86
Бесплатный обед	23	Салат из свеклы с зелен	60	62	1	4	5
	112	Суп куриный 1/200	200	100	3	5	11
	279	Ёжики с соусом 1/80/20	100	292	9	23	13
	143	Рагу из овощей 1/150	150	125	2	7	14
	377	Чай с сахаром и лимоно	222	62	0	0	15
	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
		итого	792	787	19	41	86
Бесплатный полдник	409	Пирог печеный с картошкой 1/100	100	230	6	7	37
	351	Кисель ягодный витами	200	56	0	0	13
		итого	300	286	6	7	50
		всего	1694	1638	39	67	222