

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	46	Омлет натуральный запеченный	150
		27	Колбаса вареная детская отварная	60
	гор.напиток		Чай с сахаром и лимоном	200
	хлеб	64	Хлеб пшеничный	50
		63	Хлеб ржано-пшеничный	30
		102	Масло сливочное	15
			Итого за завтрак :	505
Завтрак 2	фрукты	136	Фрукты по сезону (плоды и ягоды свежие)	280
		129	Ирис пром.	35
		106	Чай с сахаром	200
Обед			Итого за завтрак 2 :	
	закуска	18	Томаты свежие	70
	1 блюдо	32	Суп овощной на бульонекуринном или мясном	250
	2 блюдо	62	Мясо отварное	80
	гарнир	52	Капуста тушенная	200
	напиток	122	Компот из свежих ягод	200
	хлеб бел.	64	Хлеб пшеничный	100
	хлеб черн.	63	Хлеб ржано-пшеничный	40
			Итого за обед :	
Полдник	булочное	493	Запеканка творожная	180
	напиток	52	Сок фруктовый	200
			Сгущенное молоко	20
			Итого за полдник :	
Ужин	гор.блюдо	19	Салат из моркови с яблоками	70
		02.май	Котлета рыбная	120
	гарнир	56	Картофель отварной	200
	хлеб	64	Хлеб пшеничный	40
		63	Хлеб ржано-пшеничный	30
	напиток		Чай с сахаром	200
Ужин 2			Итого за ужин :	
	кисломол.	120	Кисломолочный напиток	200
	булочное		Сухарик пром.	10
	напиток		Итого за ужин 2 :	
	фрукты			

Итого за день :

03.12.2022

Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	187	15	20	5
	125	10	9	
	49	12	13	
	107	4		25
	63	2		12
	113		12	
	644	43	41	55
	127	1	1	28
	150	2	6	23
	49	12		13
	326	15	7	64
	60	1	5	2
	59	3	1	9
	32	1	1	
	161	4	9	9
	69			17
	213	8		50
	84	2		16
	678	19	16	103
	330	24	17	18
	92	1		20
	62	1	2	12
	484	26	19	50
	76	1	5	7
	248	33	9	8
	193	4	6	22
	85	3		20
	63	2		12
	49	12		13
	714	55	20	82
	118	6	6	8
	47	1		7
	165	7	6	15

3011

165

109

369