

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 95,96	гор.блюдо	43	Каша вязкая молочная пшеничная	200	301,4	8,9	11,12	41,3
	фрукт	Пром.	Банан	100	96	1,5	0,5	21
	гор.напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,20	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	30	83,7	2,28	1,68	14,88
		Пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	10	35,56	2,6	2,65	0,35
			540					
Обед 105,56	1 блюдо	31	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	230	137,4	5,89	7,15	12,35
	2 блюдо	108	Голубцы ленивые	200	280,2	17,98	16,74	14,12
	овоши	6	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	37,43	0,53	3,07	1,87
	напиток	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
			720					
Обед 112,95	1 блюдо	31	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	230	137,4	5,89	7,15	12,35
	2 блюдо	108	Голубцы ленивые	200	280,2	17,98	16,74	14,12
	овоши	6	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	37,43	0,53	3,07	1,87
	напиток	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
			720					
Обед 138,89	1 блюдо	31	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	230	137,4	5,89	7,15	12,35
	2 блюдо	108	Голубцы ленивые	200	280,2	17,98	16,74	14,12
	овоши	6	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	37,43	0,53	3,07	1,87
	напиток	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
			720					

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор.блюдо	43	Каша вязкая молочная пшеничная	200	301,4	8,9	11,12	41,3
		84	Яйцо	40	62,8	5,08	4,6	0,28
	фрукт	Пром.	Банан	100	96	1,5	0,5	21
	гор.напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,20	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	30	83,7	2,28	1,68	14,88
		Пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	10	35,56	2,6	2,65	0,35
			580					
Обед 112,95	1 блюдо	31	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	149,3	6,40	7,77	13,42
	2 блюдо	108	Голубцы ленивые	220	308,2	19,78	18,41	15,53
	овоши	6	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	62,38	0,88	5,12	3,12
	напиток	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
		Пром.	Батон	20	55,8	1,52	1,12	9,92
			820					
Обед 138,89	1 блюдо	31	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	149,3	6,40	7,77	13,42
	2 блюдо	108	Голубцы ленивые	220	308,2	19,78	18,41	15,53
	овоши	6	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	62,38	0,88	5,12	3,12
	напиток	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
		Пром.	Батон	20	55,8	1,52	1,12	9,92
			820					