

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 111,11	гор. блюдо	79	Омлет натуральный	150	244,7	13,54	19,53	3,55
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	47	0,4	0,4	9,8
	напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,2	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	50	139,5	3,80	2,80	24,8
		Пром.	Сыр	10	35,56	2,6	2,65	0,35
				510				
Обед 105,56	1 блюдо	23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	163,5	4	9,93	12,45
	2 блюдо	114	Жаркое по-домашнему	200	340	21,14	20,6	18,18
	салат	9	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	81,53	0,97	6,07	5,85
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
				730				
Обед 97,8	1 блюдо	23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	163,5	4	9,93	12,45
	2 блюдо	114	Жаркое по-домашнему	200	340	21,14	20,6	18,18
	салат	9	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	81,53	0,97	6,07	5,85
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
				730				
Обед 138,89	1 блюдо	23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	163,5	4	9,93	12,45
	2 блюдо	114	Жаркое по-домашнему	200	340	21,14	20,6	18,18
	салат	9	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	81,53	0,97	6,07	5,85
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	96	1,50	0,50	21
				830				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор. блюдо	79	Омлет натуральный	200	326,2	18,06	26,04	4,74
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	47	0,4	0,4	9,8
	напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,2	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	40	111,6	3,04	2,24	19,84
		Пром.	Сыр	10	35,56	2,6	2,65	0,35
				550				
Обед 103,35	1 блюдо	23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	163,5	4	9,93	12,45
	2 блюдо	114	Жаркое по-домашнему	220	374	23,25	22,66	20
	салат	9	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	135,88	1,62	10,12	9,75
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				800				
Обед 138,89	1 блюдо	23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	163,5	4	9,93	12,45
	2 блюдо	114	Жаркое по-домашнему	220	374	23,25	22,66	20
	салат	9	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	135,88	1,62	10,12	9,75
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	96	1,50	0,50	21	
				900				