

Прием пищи	Раздел	№ п.ц.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	248	Каша гречневая вязкая	150	10,24	212,3	6,9	9,7	24,5
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	1,50	60,0	0,1	0,0	15,0
	хлеб	108	Пшеничный	35	1,47	82,30	2,66	0,28	17,24
	Итого за завтрак				13,21	354,55	9,63	9,94	56,69
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	74	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	8,87	69,00	1,68	4,26	5,94
	1 блюдо	153	Суп с рыбными консервами	200	11,12	133,00	7,38	5,78	12,84
	2 блюдо	381	Биточек из говядины	90	36,10	228,80	14,24	14,00	11,44
	гарнир	423	Капуста тушеная	150	10,40	94,50	5,55	5,40	5,85
	напиток	503	Кисель из концентрата плодового	200	9,19	122,00	1,40	0,00	29,00
	хлеб бел.	108	Пшеничный	40	1,47	94,00	3,04	0,32	19,70
	хлеб черн.	109	Ржаной	40	1,40	69,60	2,64	0,48	13,36
	Итого за обед				78,55	810,90	35,93	30,24	98,13
	Итого за день				91,76	1165,45	45,56	40,18	154,82



В. В. Обухов