

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
	закуска								
	закуска								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	330	Соус сметанный	35	15,00	26	1	2	2
	1 блюдо								
	2 блюдо	234	Котлеты или биточки рыбные	90	75,00	171	12	11	7
	гарнир	202	Макароны отварные с маслом	150	35,00	190	6	5	31
	напиток	342	Чай с сахаром	200	5,00	58	2	0	12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	25	3,00	117	4	1	24
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	25	3,00	57	1	0	12