

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	240	Пудинг из творога с яблоками, с сахарной пудрой	200	45,39	252	16,23	13,46	16,5
	напиток горячий	514	Кофейный напиток с молоком	200	9,56	94	2,9	3,07	13,63
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	40	3,55	72	3,4	0,64	14,8
	фрукт	118	Фрукты свежие. Банан.	100	17,04	87	1,5	0,5	21
	кондитерское изделие		Мини-маффин с фруктово-ягодной начинкой (промышленного производства)	33,3	10,48	115	1,33	4,33	17,65
Обед	1 блюдо	83	Борщ с капустой, с картофелем и с мясом	200	10,59	118	5,42	6,36	9,7
	2 блюдо	232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	33,15	141	18,3	6,69	1,95
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	13,06	134	3,34	3,49	22,11
	напиток горячий	376	Чай с сахаром	200	1,33	56	0,19	0,04	13,66
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,87	81	3,08	0,56	14,9