

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	100		41,2	0,4	0,4	9
	Второе блюдо	ттк-1019	Сырники "Домашние"из творога с повидлом	170		404,44	31,19	11,15	44,84
	Гор. напиток	ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200		48,15	1,65	1,3	7,46
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
Обед	Салат	13/10	Салат из св.огурцов	60		40,57	0,47	3,65	1,45
	Первое блюдо	124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255		81,99	2,23	4,51	8,11
	Второе блюдо	403/96,ттк №-1021	Плов из говядины	200		345,27	15,75	12,98	41,37
	Напиток	ТТК№258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200		80,23	0,51	0,08	19,38
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"	36,25		74,49	2,03	0,4	15,7
Полдник			Сок 0,2	200		103,2	1,4		24,4
	Хлеб	770/04	Булочка дорожная	50	173,00	196,23	3,36	7,5	28,82