

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: осень-зима							
Стоимость: 210 рублей							
Завтрак							
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,3	13,6	2,4	184,4	223	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8		2012
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,5	93,3	395	2012
Итого за прием пищи:	350	17,7	24,7	28,3	404,9		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60,0	435	2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
ВИНЕГРЕТ	40	0,6	2,3	3,3	37,2	45	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	3,3	5,0	8,8	93,7	75	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,7	4,4	28,2	163,3	315	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	6,9	7,1	3,3	107,3	302	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,2	0,1	16,2	67,7	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
Итого за прием пищи:	570	16,6	19,2	78,7	559,7		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ	160	9,3	11,8	16,9	214,2	132	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	13,2	53,9	431	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,1	28,4	167,3	467	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
Итого за прием пищи:	400	12,5	12,2	49,0	358,6		
Всего за день:		55,7	62,1	200,5	####		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: осень-зима							
Стоимость: 210 рублей							
Завтрак							
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,2	14,4	2,5	197,2	223	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8		2012
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	395	2012
Итого за прием пищи:	400	20,4	26,3	40,4	480,3		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	79,8	435	2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
ВИНЕГРЕТ	50	0,8	3,0	4,1	46,4	45	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	4,0	6,0	10,5	112,4	75	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	5,3	33,3	192,7	315	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	6,9	7,1	3,3	107,3	302	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,3	0,1	19,4	81,1	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
Итого за прием пищи:	670	18,8	21,9	94,2	652,6		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ	180	12,3	15,6	22,2	281,0	132	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	13,2	53,9	431	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,1	28,4	167,3	467	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
Итого за прием пищи:	420	15,5	16,0	54,3	425,4		
Всего за день:		65,1	70,7	235,5	1 852,4		