

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	294	Котлета из птицы запеченная 1/100	100	214	10	13	16
	соус	12592	Томатный соус 1/20	20	10	0	0	1
	гарнир	128	Пюре картофельное 1/150	150	128	3	4	20
	хол. напиток	342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17
	хлеб бел.	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
Обед				522	576	17	21	80
	салат	45	Салат из свежей капусты 1/60	60	73	1	5	6
	1 блюдо	96	Рассольник "Ленинградский" 1/200	200	116	4	5	14
	2 блюдо	273	Печень тушеная в молочном соусе	100	292	12	22	11
	гарнир	171	Гречка отварная с овощами 1/150	150	172	5	7	22
Полдник	хол. напиток	349	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26
	хлеб черн.	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
				770	906	27	41	107
	бутерброд	7	Горячий бутерброд с сыром и маслом 1/26/15/2.	43	131	6	6	13
	конд. издел.	-	Кондитерское изделие (печенье)	50	141	3	4	25
гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	
			315	334	9	11	53	

