

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак					
Бутерброд с маслом и сыром	185/9	3,48	6,11	10,73	113,05
Омлет натуральный	120	9,5	9,3	2,32	131,54
Чай с молоком и сахаром	180	2,28	1,90	13,61	81,16
Второй завтрак					
Фрукт(Яблоко)	120	1,05	0,22	17,11	100,00
Обед					
Нарезка из соленых огурцов	50	0,4	0,10	0,20	12,50
Суп Крестьянский с птицей и крупой	200	4,7	5,89	17,44	187,00
Жаркое по-домашнему	180	7,60	10,52	21,90	202,36
Компот из яблок	180	0,08	0,08	11,94	57,28
Хлеб "Свежий" из ржаной муки	25	1,65	0,3	8,55	55,25
Хлеб "Свежий" из пшеничной	20	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник					
Лепешка сметанная	70	3,45	6,10	37,00	255,00
Чай с сахаром	180	0,01	0,00	9,98	39,98
Итого:		36,22	40,77	162,88	1293,52