

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная	200	207,38	6,33	8,90	25,49
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			530	643,03	30,12	32,92	59,80
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	250	98,79	2,34	3,89	13,61
	225/08	Рис припущенный	180	143,37	2,48	3,63	25,18
	200/08	Тефтели из говядины	100	196,04	11,57	13,14	7,86
	ЕК-2011	Компот из яблок и изюма	200	71,1	0,3	0,01	18,5
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак Бесплатно			790	645,5	20,92	21,3	92,09
	102/08	Каша "Дружба"	200	241,11	6,55	8,33	35,09
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			510	613	17,33	23,93	78,65
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	109,38	2,45	4,89	13,91
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	100	268,6	14,79	14,34	18,02
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак Бесплатно			790	851,99	38,2	26,69	118,67
	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
		Пирожок со сгущенкой	70	255,5	4,9	6,3	46,9
			680	675,99	12,8	20,28	111,85



Завтрак	115/08	Каша ячневая	200	246,87	8,23	6,67	39,54
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,40	7,20	0,10
	тгк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	9	1,4	14,8
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	14,55	15,06	7,38
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	530	681,92	34,46	30,6	76,73
Бесплатно	тгк/449-96	Плов из куриного филе	250	119,85	2,45	4,89	13,91
	294/08	Чай с сахаром	50/150	417,06	22,32	16,45	51,15
		Хлеб Дарницкий	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Конфета "Импульс"	30	68,4	1,95	0,36	13,55
			20	65,6	1,4	1,7	1,11
Завтрак	114/08	Каша рисовая	700	732,53	28,19	23,41	95,03
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	200	210,13	5,12	6,62	32,61
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	701/96	Котлета в тесте 50/50	200	61,62	0,07	0,01	15,31
			100	244,27	10,61	8,39	28,15
			510	582,02	15,9	22,22	76,17
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	115,63	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	180	214,55	5,52	5,3	35,33
	тгк103-22	Котлета "Волжская"	100	287,88	15,25	13,48	22,3
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак	112/08	Каша пшенная	800	851,71	27,06	26,07	127,49
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	200	227,16	6,04	7,27	34,29
	286/08	Кофейный напиток с молоком	10	66,00	0,10	7,20	0,10
		Йогурт (стаканчик)	200	118,69	2,79	3,19	19,71
			125	115,00	10,5	2,5	28,3
			535	526,85	19,43	20,16	82,4
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	250	108,25	4,34	5,88	13,61
Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	178/08	Голубцы ленивые	100	95,59	5,9	6,02	4,44
	289/08	Напиток из шиповника	200	55,00	0,68	0,27	23,66
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак	108/08	Каша пшеничная	790	658,85	23,88	17,96	113,65
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	200	243,92	7,44	8,07	35,28
			10	66,00	0,10	7,20	0,10

