

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	136	суп с рыбными консервами(сардина)	200	21,23	148	3	5	22
	2 блюдо	309	рыба (ф.м)туш.с овощами	150	64,92	66	1	5	4
	гарнир	470	картофель отварной	150	16,16	153	3	5	24
	сладкое		сок фруктовый консерв.	200	16,95	80			20
	хлеб бел.	134	Хлеб пшеничный	50	3,31	119	4	0	24
	хлеб черн.	142	Хлеб ржаной	40	2,56	79	3	0	16
			ИТОГО		125,13				