

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	37	салат витаминный	60	10,54	58		5	3
	1 блюдо	151	суп-лапша с птицей	200	20,27	118	3	2	22
	2 блюдо	439	птица отварная	90	34,52	62	6	4	0
	гарнир	4	рис припущенный	15	10,59	218	3	6	35
	сладкое	590	кисель вишневый	200	19,48	156			38
	хлеб бел.	134	Хлеб пшеничный	50	3,31	119	5	2	23
	хлеб черн.	142	Хлеб ржаной	40	2,56	79	3	0	17
					101,27				