

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	562	Салат из бел. капусты с морковью 0,060	60	4,46	41	2	3	2
	закуска		сельдь слабосоленая	50	33,00	72	9	4	0
	1 блюдо	138	суп фасолевый с птицей(25)	200	33,87	161	8	11	8
	2 блюдо	390	мясо(свинина) тушеная	90	47,47	235	9	4	4
	гарнир	4	каша гречневая	150	4,88	129	5	3	21
	сладкое		сок фруктовый консерв.	200	15,25	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		144,80				