

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	10	капуста квашенная с луком	60	11,61	6	1	6	2
	1 блюдо	153	суп с пшеном,яйцом,сметаной и птицей(25)	200	27,17	139	6	15	20
	2 блюдо	390	мясо (говядина) тушеная	100	75,08	116	14	5	3
	гарнир	472	картофель запеченый	150	20,15	211	4	6	35
	сладкое	588	компот из сухофруктов	200	6,55	38	1		10
	хлеб бел.	134	Хлеб пшеничный	50	3,31	119	4	0	24
	хлеб черн.	142	Хлеб ржаной	40	2,56	79	3	0	17
			ИТОГО		146,43				