

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		свекла отварная	100	6,82	48	2		10
	1 блюдо	153	суп с рисом,яйцом,сметаной,говядиной(25)	200	53,75	231	11	12	20
	2 блюдо	309	рыба (ф. тр.) тушеная в томате с овощами	150	80,53	115	9	5	4
	гарнир	472	картофель отварной	150	17,55	149	3	5	22
	сладкое	588	компот из сухофруктов	200	6,55	38	1		10
	хлеб бел.	134	Хлеб пшеничный	50	3,31	119	4		24
	хлеб черн.	142	Хлеб ржаной	40	2,56	79	3		16
			ИТОГО		171,07				