

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	15	салат из свеклы с чесноком	60	4,07	63	1	4	5
	1 блюдо	129	рассольник со сметаной и говядиной(25)	200	96,69	217	4	13	15
	2 блюдо	390	птица тушеная в соусе	90	44,63	235	9	4	4
	гарнир	4	каша пшеничная	150	6,51	229	2	5	38
	сладкое	590	компот из смеси сухофруктов 0,200	200	6,56	114			28
	хлеб бел.	134	Хлеб пшеничный	50	3,31	119		2	24
	хлеб черн.	142	Хлеб ржаной	40	2,56	79		1	16
			ИТОГО		164,33				