

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		помидор свежий	100	21,17	24	1		4
	1 блюдо	138	суп картоф.с фасолью и говядиной (25)	200	64,30	161	8	11	8
	2 блюдо	390	мясо(свинина) тушенная (50/40)	90	60,02	235	9	4	4
	гарнир	4	каша гречневая вязкая	150	4,88	129	5	3	21
	сладкое		сок фруктовый	200	16,05	80			20
	хлеб бел.	134	Хлеб пшеничный	50	3,71	119	4	0	24
	хлеб черн.	142	Хлеб ржаной	40	2,80	79	3	0	16
			ИТОГО		172,93				