

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	585	салат из квашеной капусты с луком	60	11,63	68	1	6	2
	1 блюдо	138	суп картофель.с фасолью и говядиной (25)	200	49,73	161	8	11	8
	2 блюдо	390	мясо(говядина) тушеная (75/25)	100	105,46	270	26	15	8
	гарнир	464	каша гречневая вязкая	150	4,88	129	5	3	21
	сладкое	588	компот изсухофруктов	200	2,59	38	1		10
	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		180,80				