

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	1	капуста квашеная	60	14,00	16	1	0	2
	1 блюдо	153	суп с пшеном,яйцом,сметаной	200	15,07	139	6	15	20
	2 блюдо	320	рыба (ф. трескм) запеченая с картофелем	280	137,09	328	27	10	37
	гарнир								
	сладкое		сок фруктовый конс.	180	14,40	80	1	0	20
	хлеб бел.	134	Хлеб пшеничный	50	3,71	133	5	2	23
	хлеб черн.	142	Хлеб ржаной	40	2,80	104	3	1	17
			ИТОГО		187,07				