

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268	биточки из мяса с соусом	100		77	5	5	6
	гор.блюдо	302/171	каша гречневая рассыпчатая	150		211	9	6	33
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	204		97	0	0	15
	хлеб	ПР	хлеб пшеничный	30		81	2	0	15
	закуска		печенье	60		121	3	9	14
			итого	544	91,52	587	19	20	83
Завтрак 2									
Обед	закуска	ПР	Икра кабачковая	60		80	2	7	6
	1 блюдо	88	Щи из св.капусты с картофелем,смет,зелень	206		129	6	6	8
	2 блюдо	291	Плов из птицы	200		257	10	10	32
	гарнир								
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200		133	1	0	32
	хлеб бел.	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	ржано пшеничный	30		67	2	1	13
			итого	726	128,14	747	23	24	105
			итого за день	1270	219,66	1334	42	44	189