

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268	котлеты из мяса с соусом	100		89	7	8	11
		171	каша перловая с овощами	150		170	6	4	30
	гор напиток	377	чай с лимоном	204		97	0	0	15
	хлеб	пр	пшеничный	30		81	2	0	15
	фрукты	338	яблоко	100		47	0	5	10
	закуски								
			итого	584	91,52	483	15	17	80
Обед	закуска	45	салат из белокочанной капусты с морковью	60		32	2	2	4
	1 блюдо	113	суп -лапша домашняя с цыпленком, зеленью	211		211	6	6	13
	2 блюдо	259	жаркое из птицы	200		299	14	17	24
	гарнир								
	напиток	349	Компот из с/фруктов	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	731	128,14	823	27	26	101
			итого за день	1315	219,66	1306	42	43	181