

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	289	рагу овощное из птицы	240		223	12	11	31
	закуска	63	салат из моркови (припущ) и кураги	60		38	1	3	9
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		106	3	1	8
	хлеб	ПР	пшеничный	40		118	3	0	20
	фрукты								
	итого			540	100,00	486	19	16	67
Обед	закуска	акт	салат Степной	60		60	1	4	6
	1 блюдо	99	суп из овощей с птицей сметаной и зеленью	206		117	3	5	11
	2 блюдо	272/330	биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250		365	17	18	44
	гарнир								
	напиток	388	напиток из плодов шиповника	200		88	1	0	21
	хлеб бел.	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	ржано пшеничный	30		67	2	1	13
	итого			776	138,00	778	27	28	109
	итого за день			1316	238,00	1264	46	43	176