

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	289	рагу овощное из птицы	240		223	11	11	31
	закуска	ПР	икра кабачковая	60		80	2	7	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	528	19	19	67
Обед	закуска	75	икра морковная	60		69	1	5	6
	1 блюдо	388/625	уха рыбацкая	216		163	4	8	11
	2 блюдо	278	тефтели тушеные в соусе	100		145	10	7	17
	гарнир	304	рис отварной с м/сливочным	150		210	6	4	35
	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			786	138,00	822	25	25	117
	итого за день			1326	238,00	1351	45	45	184