

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302/171	каша гречневая рассыпчатая	150		111	5	6	25
		290/акт	птица тушеная в сметанном соусе	100		141	8	7	15
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		106	3	1	8
	хлеб	ПР	пшеничный	30		81	2	0	15
	закуска	75	икра морковная	60		69	1	5	6
			итого	540	100,00	508	19	19	68
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	291	плов из птицы	240		265	15	14	35
	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	776	138,00	722	25	24	110
			итого за день	1306	238,00	1230	44	43	178