

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Тефтель рыбный, картофельное пюре	240	94,58	313,38	12,04	15,10	33,82
	гор.напиток								
	хлеб		Чай ягодный с сахаром	200	8,05	48,00	0,90	0,30	5,36
			Свежий ржаной, Свежий пшеничный	60	5,07	132,40	2,48	0,44	27,92
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Овощи консервированные без уксуса на подгарнировку	60	28,5	14,30	0,70	0,10	2,70
	1 блюдо		Суп Лагман с птицей	200	28,11	189,72	8,80	6,57	26,37
	2 блюдо		Мясо тушеное	90	57,01	231,45	9,10	12,50	23,80
	гарнир		Гречка отварная	150	15,11	167,05	4,00	5,28	23,69
	напиток		Компот из изюма	180	7,98	87,36	0,43	0,09	17,86
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	20	1,69	44,20	0,89	0,17	9,26
	хлеб черн.								
				500	107,7	493,78	15,42	15,84	67,1
				700	138	734	24	25	104
					246,1				