

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Жаркое по-домашнему	200	56,76	217,34	12,36	14,68	19,68
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	1,81	39,98	0,01	0,00	9,98
	хлеб		Свежий пшеничный	20	1,69	38,90	1,00	0,30	8,10
			Яблоко	155	39,29	85,00	0,66	0,38	14,25
			Бутерброд с подвилом	33	8,15	90,27	1,44	0,60	18,20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп-пюре из разных овощей с гренками	230	25,22	17,05	5,50	5,30	25,20
	2 блюдо		Гуляш из свинины	90	70,02	154,23	10,20	10,16	13,81
	гарнир		Каша перловая с овощами	150	16,99	210,93	2,01	7,74	25,36
	напиток		Компот из смородины	180	21,1	49,30	0,08	0,08	11,94
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	40	3,38	88,40	1,78	0,34	18,52
	хлеб черн.		Свежий ржаной	20	1,69	41,30	0,70	0,10	9,40

608107,7471,4915,4715,9670,21

7101385612024104

246,1