

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Плов с птицей	200	72,11	209,41	9,36	12,14	19,24
	гор.напиток		Чай Витаминный	200	5,04	55,46	0,27	0,05	13,46
	хлеб		Свежий пшеничный	50	4,23	110,50	2,23	0,43	23,15
			Рулетик слоенный с вареной сгущенкой	60	26,32	102,90	4,37	3,86	12,13
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	220	31,54	174,63	8,43	10,00	20,09
	2 блюдо		Филе куриное	90	64,04	154,30	7,97	10,39	13,87
	гарнир		Рагу из овощей	150	25,19	127,00	2,90	2,58	11,45
	напиток		Отвар из шиповника	200	10,87	104,68	0,68	0,28	22,64
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	40	3,38	88,40	1,78	0,34	18,52
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	3,38	88,40	1,40	0,20	18,80
				510	107,7	478,27	16,23	16,48	67,98
				740	138	737	23	24	105
					246,1				