

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Борщ с птицей и сметаной	200	25,24	146,21	6,02	9,00	16,93
	гор.напиток		Чай с молоком	200	9,53	75,64	1,55	1,28	12,00
	хлеб		Свежий ржаной	20	1,69	55,25	1,12	0,22	11,58
			Яблоко	200	50,7	85,00	0,66	0,38	14,25
			Горячий бутерброд Пикатный	30	20,54	118,90	6,06	5,03	13,40
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп Лагман с птицей	250	42,21	189,72	8,80	6,57	26,57
	2 блюдо		Плов с мясом	200	78,31	289,48	11,60	17,14	29,68
	гарнир								
	напиток		Отвар из шиповника	200	13,65	104,68	0,68	0,28	22,64
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	20	1,69	44,20	0,89	0,17	9,26
	хлеб черн.		Свежий ржаной	30	2,54	82,87	1,68	0,33	17,37

650107,748115,4115,9168,16

7001387112424106

246,1