

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Филе куриной грудки в соусе, макаронные изделия отварные	240	62,93	275,30	12,22	12,71	35,03
	гор.напиток		Кофейный напиток	200	14,58	139,00	1,70	2,84	20,14
	хлеб		Свежий пшеничный	20	1,69	44,20	0,89	0,17	9,26
			Овощи консервированные без уксуса на поджаривание	60	28,5	14,30	0,70	0,10	2,70
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп овощной с птицей	220	26,8	188,63	7,65	8,68	18,46
	2 блюдо		Тефтель рыбный	90	66,14	168,85	8,44	9,70	10,78
	гарнир		Пюре картофельное	150	25,07	143,76	3,25	4,70	21,01
	напиток		Компот из яблок и лимона	200	14,9	121,28	0,50	0,00	20,36
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	25	2,11	55,25	1,11	0,21	11,58
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	3,38	55,25	2,24	0,44	23,16
				520	107,7	472,8	15,51	15,82	67,13
				725	138	733	23	24	105
					246,1				