

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Борщ с птицей и сметаной	200	37,48	146,21	6,02	9,00	16,93
	гор.напиток		Чай с молоком	200	9,39	75,64	1,55	1,28	12,00
	хлеб		Свежий ржаной	20	1,69	55,25	1,12	0,22	11,58
			Мандарин	100	37,7	85,00	0,66	0,38	14,25
			Горячий бутерброд Пикантный	30	21,44	118,90	6,06	5,03	13,40
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп Лагман с птицей	250	48,41	189,72	8,80	6,57	26,37
	2 блюдо		Плов с мясом	200	76,93	289,48	11,60	17,14	29,68
	гарнир								
	напиток		Отвар из шиповника	200	7,98	104,68	0,68	0,28	22,64
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	20	2,54	44,20	0,89	0,17	9,26
	хлеб черн.		Свежий ржаной	30	2,54	82,87	1,68	0,33	17,37

550107,748115,4115,9168,16

7001387112424105

246,1