

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Гуляш из свинины, рис отварной	240	70,61	364,16	13,29	15,94	30,55
	гор.напиток		Чай ягодный	200	11,37	39,98	0,01	0,00	9,98
	хлеб		Свежий ржаной	30	2,54	66,30	1,34	0,25	13,89
			Кукуруза бланшированная	60	23,18	22,89	0,85	0,07	14,51
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью	200	23,81	132,02	3,75	8,13	8,17
	2 блюдо		Курица запеченая с картофелем	250	106,04	399,06	15,36	15,38	49,25
	гарнир								
	напиток		Чай с сахаром	200	1,79	39,98	0,01	0,00	5,98
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	40	3,38	88,40	1,78	0,34	18,52
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	3,38	55,25	2,24	0,44	23,16
				530	107,7	493,33	15,49	16,26	68,93
				730	138	715	23	24	105
					246,1				