

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Плов с мясом	210	71,3	191,32	9,45	10,08	27,10
	гор.напиток		Напиток из кураги	200	6,71	90,70	0,60	0,08	11,52
	хлеб		Свежий пшеничный	40	3,38	88,40	1,78	0,34	18,52
			Палочка слоенная с сыром	50	26,31	101,02	4,12	5,57	11,95
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		суп-пюре с птицей и гренками	230	45,49	245,21	8,69	9,12	27,35
	2 блюдо		Котлета мясо-картофельная	90	64,17	136,02	7,32	7,92	17,52
	гарнир		Капуста тушеная	150	16,8	160,00	3,60	6,30	18,80
	напиток		Чай с сахаром и брусникой	200	6,02	43,14	0,27	0,09	2,15
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	30	2,54	66,30	1,34	0,26	13,89
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	3,38	55,25	2,24	0,44	23,16
				500	107,7	471,44	15,95	16,07	69,09
				740	138	706	23	24	103
					246,1				