

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Тефтель рыбный, пюре картофельное	240	88,68	313,38	12,04	15,10	33,82
	гор.напиток		Чай ягодный с сахаром	200	13,95	48,00	0,90	0,30	5,36
	хлеб		Свежий ржаной	20	1,69	41,30	0,70	0,10	9,40
			Свежий пшеничный	40	3,38	88,40	1,78	0,34	18,52
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку	60	26,29	14,30	0,70	0,10	2,70
	1 блюдо		Суп Лагман с птицей	200	29,28	189,72	8,80	6,57	26,37
	2 блюдо		Мясо тушеное	90	63,44	231,45	9,10	12,50	23,80
	гарнир		Гречка отварная	150	12,11	167,05	4,00	5,28	23,69
	напиток		Компот из изюма	180	5,59	87,36	0,43	0,09	17,86
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	20	1,69	44,20	0,89	0,17	9,26
	хлеб черн.								
				500	107,7	491,08	15,42	15,84	67,1
				700	138	734	24	25	104
					246,1				