

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Плов с птицей	200	76,72	209,41	9,36	12,14	19,24
	гор.напиток		Чай Витаминный	200	3,63	55,46	0,27	0,05	13,46
	хлеб		Свежий пшеничный	50	4,23	110,50	2,23	0,43	23,15
			Рулетик слоенный с вареной сгущенкой	60	23,12	102,90	4,37	3,86	12,13
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Рассольник Ленинградский	220	27,86	174,63	8,43	10,00	20,09
	2 блюдо		Бефстроганов из мяса птицы	90	76,91	154,30	7,97	10,39	13,87
	гарнир		Рагу из овощей	150	20,06	127,00	2,90	2,58	11,45
	напиток		Отвар из шиповника	200	6,81	104,68	0,68	0,28	22,64
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	40	3,38	82,60	1,78	0,34	18,52
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	3,38	88,40	1,40	0,20	18,80
				510	107,7	478,27	16,23	16,48	67,98
				740	138	732	23	24	105
					246,1				