

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Тефтель рыбный, картофельное пюре	240	92,13	313,38	12,04	15,10	33,82
	гор.напиток		Чай ягодный с сахаром	200	10,5	48,00	0,90	0,30	5,36
	хлеб		Свежий ржаной, Свежий пшеничный	60	5,07	132,40	2,48	0,44	27,92
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Овощи консервированные без уксуса на подгарнировку	60	25,35	14,30	0,70	0,10	2,70
	1 блюдо		Суп Лагман с птицей	200	28	189,72	8,80	6,57	26,37
	2 блюдо		Мясо тушеное	90	53,96	231,45	9,10	12,50	23,80
	гарнир		Гречка отварная	150	19,4	167,05	4,00	5,28	23,69
	напиток		Компот из изюма	180	10	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	493,78	15,42	15,84	67,1
				700	138,4	734	24	25	104
					246,1				