

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Бедро куриное запеченое по-домашнему, макаронные изделия отварные	240	67,36	275,30	12,22	12,71	35,03
	гор.напиток		Кофейный напиток	200	13,3	139,00	1,70	2,84	20,14
	хлеб		Свежий пшеничный	20	1,69	44,20	0,89	0,17	9,26
			Овощи консервированные без уксуса на поджаривание	60	25,35	14,30	0,70	0,10	2,70
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп овощной с птицей	220	32,15	188,63	7,65	8,68	18,46
	2 блюдо		Тефтель рыбный	90	64,2	168,85	8,44	9,70	10,78
	гарнир		Пюре картофельное	150	24,06	143,76	3,25	4,70	21,01
	напиток		Компот из яблок и лимона	200	12,5	121,28	0,50	0,00	20,36
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	25	2,11	55,25	1,11	0,21	11,58
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	3,38	55,25	2,24	0,44	23,16
				520	107,7	472,8	15,51	15,82	67,13
				725	138	733	23	24	105
					246,1				