

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рис отварной, Гуляш из свинины	240	67,1	364,16	13,29	15,94	30,55
	гор.напиток		Чай ягодный	200	12	39,98	0,01	0,00	9,98
	хлеб		Хлеб "Свежий" ржаной	30	2,4	66,30	1,34	0,25	13,89
			Кукуруза бланшированная	60	26,2	22,89	0,85	0,07	14,51
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью	200	43	132,02	3,75	8,14	8,17
	2 блюдо		Курица запеченая с картофелем	250	86,4	399,06	15,36	15,38	49,25
	гарнир								
	напиток		Чай с сахаром	200	2,6	39,98	0,01	0,00	5,98
	хлеб бел.		Хлеб "Свежий" пшеничный	40	3,2	88,40	1,78	0,34	18,52
	хлеб черн.		Хлеб "Свежий" ржаной	40	3,2	55,25	2,24	0,44	23,16
				530	107,7	493,33	15,49	16,26	68,93
				730	138	715	23	24	105
					246,1				