

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Макаронные изделия отварные, Бедро куриное запеченное по-домашнему	240	66,5	275,30	12,22	12,71	35,03
	гор.напиток		Кофейный напиток	200	13	139,00	1,70	2,84	20,14
	хлеб		Хлеб "Свежий" пшеничный	20	1,6	44,20	0,89	0,17	9,26
			Овощи натуральные (на поджаривание)	60	26,6	14,30	0,70	0,10	2,70
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп овощной с птицей	220	33,25	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	23,25	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.		Хлеб "Свежий" пшеничный	25	2	55,25	1,11	0,21	11,58
	хлеб черн.		Хлеб "Свежий" ржаной	40	3,2	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				