

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной и зеленью	200	27,1	148,89	7,41	8,22	15,25
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	2	39,98	0,01	0,00	9,98
	хлеб		Хлеб "Свежий" ржаной	40	3,2	82,60	1,40	0,20	18,80
			Бутерброд с маслом и сыром	35	26	117,84	5,92	7,42	11,69
			Фрукт Яблоко	200	49,4	85,00	0,66	0,38	14,25
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп-лапша с птицей	220	29	236,83	9,12	8,10	28,53
	2 блюдо		Бефстроганов из мяса	90	70,2	208,65	9,30	10,55	9,05
	гарнир		Картофель отварной	150	19,4	132,00	2,41	5,23	19,05
	напиток		Напиток из ягодно-яблочной смеси	200	15	63,14	0,27	0,09	15,21
	хлеб бел.		Хлеб "Свежий" пшеничный	20	1,6	44,20	0,89	0,17	9,26
	хлеб черн.		Хлеб "Свежий" ржаной	40	3,2	55,25	2,24	0,44	23,16
				675	107,7	474,31	15,4	16,22	69,97
				720	138	740	24	25	104
					246,1				