

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Плов с птицей	200	76,2	209,41	9,36	12,14	19,24
	гор.напиток		Чай "Витаминный"	200	5,5	55,46	0,27	0,05	13,46
	хлеб		Хлеб "Свежий" ржаной	50	4	110,50	2,23	0,43	23,15
			Рулетик слоенный с вареной сгущенкой	60	22	102,90	4,37	3,86	12,13
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Рассольник	220	31,3	174,63	8,43	10,00	20,09
	2 блюдо		Бедро куриное	90	65,7	154,30	7,97	10,39	13,87
	гарнир		Рагу из овощей	150	25	127,00	2,90	2,58	11,45
	напиток		Отвар из шиповника	200	10	104,68	0,68	0,28	22,64
	хлеб бел.		Хлеб "Свежий" пшеничный	40	3,2	82,60	1,78	0,34	18,52
	хлеб черн.		Хлеб "Свежий" ржаной	40	3,2	88,40	1,40	0,20	18,80
				510	107,7	478,27	16,23	16,48	67,98
				740	138	732	23	24	105
					246,1				