

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Борщ с птицей и сметаной	200	33,15	146,21	6,02	9,00	16,93
	гор.напиток		Чай с молоком	200	8,46	75,64	1,55	1,28	12,00
	хлеб		Свежий ржаной	20	1,69	55,25	1,12	0,22	11,58
			Мандарин	100	37,7	85,00	0,66	0,38	14,25
			Горячий бутерброд Пикатный	30	26,7	118,90	6,06	5,03	13,40
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп Лагман с птицей	250	45,9	189,72	8,80	6,57	26,57
	2 блюдо		Плов с мясом	200	75,9	289,48	11,60	17,14	29,68
	гарнир								
	напиток		Отвар из шиповника	200	12,37	104,68	0,68	0,28	22,64
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	20	1,69	44,20	0,89	0,17	9,26
	хлеб черн.		Свежий ржаной	30	2,54	82,87	1,68	0,33	17,37

550107,748115,4115,9168,16

7001387112424106

246,1