

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Болоньезе, макаронные изделия отварные	240	70,76	245,60	15,00	16,00	44,00
	гор.напиток		Напиток из смеси сухофруктов	200	7,3	104,68	0,68	0,28	21,64
	хлеб		Свежий пшеничный	20	1,69	44,20	0,89	0,17	9,26
			Йогурт	100	27,95	98,50	3,40	4,25	10,67
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Солянка сборная мясная	250	33,68	202,36	6,01	7,26	30,36
	2 блюдо		Пельмени Домашние с маслом сливочным	180	90,8	322,97	15,38	16,78	39,21
	гарнир								
	напиток		Чай с сахаром и брусникой	200	8	43,14	0,27	0,09	2,15
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	40	3,38	88,40	1,78	0,34	18,52
	хлеб черн.		Свежий ржаной	30	2,54	48,18	0,82	0,12	10,97

560107,7492,9819,9720,785,57

700138,47052425101

246,1