

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Гречка отварная, чахохбили	240	75,56	296,93	13,10	15,92	30,67
	гор.напиток		Напиток из сухофруктов	200	5,1	114,68	0,74	0,28	24,64
	хлеб		Хлеб Свежий пшеничный	20	1,69	44,20	0,89	0,17	9,26
			Овощи консервированные без уксуса на поджаривание	60	25,35	14,30	0,70	0,10	2,70
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп-пюре с птицей и гречками	230	42,63	211,14	8,44	8,59	31,92
	2 блюдо		Тефтель мясной	90	64,5	153,03	8,06	8,16	17,52
	гарнир		Капуста тушеная	150	16,4	156,00	3,60	6,30	18,80
	напиток		Чай с сахаром и брусникой	200	9,8	43,14	0,27	0,09	2,15
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	40	3,38	88,40	1,79	0,35	18,53
	хлеб черн.		Свежий ржаной	20	1,69	55,25	1,12	0,22	11,58
				520	107,7	470,11	15,43	16,47	67,27
				730	138	707	23	24	101
					246,1				