

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рис отварной, гуляш из свинины	240	66,96	364,16	13,29	15,94	30,55
	гор.напиток		Чай ягодный	200	12	39,98	0,01	0,00	9,98
	хлеб		Свежий ржаной	30	2,54	66,30	1,34	0,25	13,89
			Кукуруза бланшированная	60	26,2	22,89	0,85	0,07	14,51
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с птицей, зеленью и сметаной	200	42,33	132,02	3,75	8,13	8,17
	2 блюдо		Курица запеченная с картофелем	250	86,71	399,06	15,36	15,38	49,25
	гарнир								
	напиток		Чай с сахаром	200	2,6	39,98	0,01	0,00	5,98
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	40	3,38	88,40	1,78	0,34	18,52
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	3,38	55,25	2,24	0,44	23,16
				530	107,7	493,33	15,49	16,26	68,93
				730	138	715	23	24	105
					246,1				