

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 Пикантный	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	26,37
	2 блюдо		Плов с мясом	200	75,9	289,48	11,60	17,14	29,68
	гарнир		Отвар из шиповника	200	12,37	104,68	0,68	0,28	22,64
	напиток		Свежий пшеничный	20	1,69	44,20	0,89	0,17	9,26
	хлеб бел.		Свежий ржаной	30	2,54	82,87	1,68	0,33	17,37
	хлеб черн.								

550107,748115,4115,9168,16

7001387112424105

246,1