

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Макароны, биточек мясной	240	69,29	271,20	11,49	13,19	30,95
	гор.напиток		Компот из яблок и лимона	200	8,35	85,28	0,50	0,00	15,36
	хлеб		Свежий пшеничный	25	2,11	56,74	1,97	0,25	13,28
			Йогурт	100	27,95	78,00	2,20	2,80	10,00
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	230	34,32	230,91	9,36	12,52	25,84
	2 блюдо		Тефтель мясной	90	65	153,03	8,06	8,16	17,52
	гарнир		Рагу из овощей	150	25,55	167,00	2,90	2,58	11,45
	напиток		Чай Витаминный	200	8,46	55,46	0,27	0,05	13,46
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	20	1,69	44,20	0,89	0,17	9,26
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	3,38	55,25	2,24	0,44	23,16
				565	107,7	491,22	16,16	16,24	69,59
				730	138	706	24	24	101
					246,1				