

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рис, курица в соусе томатном	240	76,86	287,09	15,15	14,84	34,67
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	2,1	39,98	0,01	0,00	9,98
	хлеб		Свежий пшеничный	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 капусты с птицей, сметаной и зеленью	250	32,03	196,02	5,01	10,36	15,21
	2 блюдо		Мясо духовое	200	90,61	294,40	13,87	12,60	26,80
	гарнир								
	напиток		Компот из сухофруктов	200	9	90,70	0,60	0,08	21,52
	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

530107,7416,2617,3515,1673,05

7301387252424105

246,1