

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Борщ с птицей и сметаной	200	29,6	146,21	6,02	9,00	16,93
	гор.напиток		Чай с молоком	200	11,64	75,64	1,55	1,28	12,00
	хлеб		Свежий ржаной	20	1,6	55,25	1,12	0,22	11,58
			Яблоко	150	44,85	85,00	0,66	0,38	14,25
			Горячий бутерброд Пикатный	30	20,01	118,90	6,06	5,03	13,40
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп Лагман с птицей	250	34,62	189,72	8,80	6,57	26,57
	2 блюдо		Плов с мясом	200	81,48	289,48	11,60	17,14	29,68
	гарнир								
	напиток		Отвар из шиповника	200	18,3	104,68	0,68	0,28	22,64
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	20	1,6	44,20	0,89	0,17	9,26
	хлеб черн.		Свежий ржаной	30	2,4	82,87	1,68	0,33	17,37

600107,748115,4115,9168,16

7001387112424106

246,1