

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Наггетсы из филе минтая, рис отварной	150	68,71	364,16	13,29	15,94	30,55
	гор.напиток		Чай ягодный	200	10,38	39,98	0,01	0,00	9,98
	хлеб		Свежий ржаной	30	2,4	48,18	0,82	0,12	10,97
			Кукуруза бланшированная	60	26,21	22,89	0,85	0,07	14,51
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью	200	46,3	132,02	3,75	8,13	8,17
	2 блюдо		Курица запеченая с картофелем и с сметаной	250	82,98	399,06	15,36	15,38	49,25
	гарнир								
	напиток		Чай с сахаром	200	2,72	39,98	0,01	0,00	5,98
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	40	3,2	88,40	1,78	0,34	18,52
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	3,2	55,25	2,24	0,44	23,16
				440	107,7	475,21	14,97	16,13	35,46
				730	138	715	23	24	105
					246,1				