

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Бедро куриное запеченое по-домашнему, макаронные изделия отварные	240	70,42	275,30	12,22	12,71	35,03
	гор.напиток		Кофейный напиток	200	17,54	139,00	1,70	2,84	20,14
	хлеб		Свежий пшеничный	20	1,6	44,20	0,89	0,17	9,26
			Овощи натуральные	60	18,14	14,30	0,70	0,10	2,70
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп овощной с птицей	220	28,02	188,63	7,65	8,68	18,46
	2 блюдо		Тефтель рыбный	90	55,96	168,85	8,44	9,70	10,78
	гарнир		Пюре картофельное	150	32,28	143,76	3,25	4,70	21,01
	напиток		Компот из яблок и лимона	200	16,94	121,28	0,50	0,00	20,36
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	25	2	55,25	1,11	0,21	11,58
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	3,2	55,25	2,24	0,44	23,16
				520	107,7	472,8	15,51	15,82	67,13
				725	138	733	23	24	105
					246,1				