

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	200	33,27	148,89	7,41	8,22	15,25
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	2,54	39,98	0,01	0,00	9,98
	хлеб		Свежий ржаной	40	3,2	55,25	2,24	0,44	23,16
			Яблоко	145	43,36	85,00	0,66	0,38	14,25
			Бутерброд с маслом и сыром	33	25,33	117,84	5,92	7,42	11,69
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп-лапша с птицей	220	28,02	236,83	9,12	8,10	28,53
	2 блюдо		Бефстроганов из мяса	90	59,72	208,65	9,30	10,55	9,05
	гарнир		Картофель отварной	150	27,3	132,00	2,41	5,23	19,05
	напиток		Напиток из ягодно-яблочной смеси	200	18,56	63,14	0,27	0,09	15,21
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	20	1,6	44,20	0,89	0,17	9,26
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	3,2	55,25	2,24	0,44	23,16
				618	107,7	446,96	16,24	16,46	74,33
				720	138	740	24	25	104
					246,1				