

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	250	39,31	196,02	5,01	10,36	15,21
	2 блюдо		Мясо духовое	200	82,77	294,40	13,87	12,60	26,80
	гарнир								
	напиток		Компот из сухофруктов	200	9,92	90,70	0,60	0,08	21,52
	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	725	24	24	105
					246,1				