

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Тефтель рыбный, картофельное пюре	240	92,98	313,38	12,04	15,10	33,82
	гор.напиток		Чай ягодный с сахаром	200	9,92	48,00	0,90	0,30	5,36
	хлеб		Свежий ржаной, Свежий пшеничный	60	4,8	132,40	2,48	0,44	27,92
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Овощи натуральные	60	16,53	14,30	0,70	0,10	2,70
	1 блюдо		Суп Лагман с птицей	200	26,2	189,72	8,80	6,57	26,37
	2 блюдо		Мясо тушеное	90	66,16	231,45	9,10	12,50	23,80
	гарнир		Гречка отварная	150	16,85	167,05	4,00	5,28	23,69
	напиток		Компот из изюма	180	11,06	87,36	0,43	0,09	17,86
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	20	1,6	44,20	0,89	0,17	9,26
	хлеб черн.								
				500	107,7	493,78	15,42	15,84	67,1
				700	138	734	24	25	104
					246,1				