

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Гуляш по-венгерски, гречка рассыпчатая отварная	240	72,35	322,85	13,01	15,26	32,97
	гор.напиток		Компот из яблок и лимона	200	15,62	72,25	0,15	0,11	17,55
	хлеб		Свежий пшеничный	40	3,2	88,40	1,78	0,34	18,52
			Овощи натуральные	60	16,53	14,30	0,70	0,10	2,70
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Свекольник с птицей и сметаной	220	37,37	172,75	7,25	8,26	23,92
	2 блюдо		Шницель рыбный	90	60,71	188,57	8,71	9,45	13,39
	гарнир		Сложный гарнир	150	32,16	144,87	4,76	5,38	22,54
	напиток		Чай с сахаром	200	1,76	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	82,60	1,40	0,20	18,80
				540	107,7	497,8	15,64	15,81	71,74
				740	138	717	24	24	103
					246,1				