

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная овсяная	200	30,66	170,36	6,36	7,23	22,82
	гор.напиток		Чай с лимоном	200	5,53	39,98	0,01	0,00	9,98
	хлеб		Свежий пшеничный	20	1,6	44,20	0,89	0,17	9,26
			Пирог Царский	100	69,91	217,13	8,36	9,17	27,15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Овощи натуральные	60	18,14	14,30	0,70	0,10	2,70
	1 блюдо		Суп с птицей, крупой и овощами	200	26,9	194,63	5,07	9,43	19,09
	2 блюдо		Гуляш из птицы	90	63,96	267,36	12,09	11,75	17,56
	гарнир		Макаронные изделия отварные	150	15,31	116,00	3,52	1,90	20,08
	напиток		Компот из сухофруктов	200	10,89	90,70	0,60	0,08	21,52
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	3,2	55,25	2,24	0,44	23,16
				520	107,7	471,67	15,62	16,57	69,21
				740	138	738	24	24	104
					246,1				