

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Биточек мясной, макаронные изделия отварные	240	58,34	271,20	11,49	13,19	30,95
	гор.напиток		Компот из яблок и лимоном	200	10,96	85,28	0,50	0,00	15,36
	хлеб		Свежий пшеничный	25	2	56,74	1,97	0,25	13,28
			Йогурт	100	36,4	78,00	2,20	2,80	10,00
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	230	37,48	230,91	9,36	12,52	25,84
	2 блюдо		Тефтель мясной	90	55,72	153,03	8,06	8,16	17,52
	гарнир		Рагу из овощей	150	36,18	167,00	2,90	2,58	11,45
	напиток		Чай Витаминный	200	4,22	55,46	0,27	0,05	13,46
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	20	1,6	44,20	0,89	17,00	9,26
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	3,2	55,25	2,24	0,44	23,16
				565	107,7	491,22	16,16	16,24	69,59
				730	138	706	24	41	101
					246,1				