

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Тефтель рыбный, пюре картофельное	240	92,55	313,38	12,04	15,10	33,82
	гор.напиток		Чай ягодный с сахаром	200	10,35	48,00	0,90	0,30	5,36
	хлеб		Свежий ржаной	20	1,6	41,30	0,70	0,10	9,40
			Свежий пшеничный	40	3,2	88,40	1,78	0,34	18,52
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Овощи натуральные (на поджаривание)	60	16,53	14,30	0,70	0,10	2,70
	1 блюдо		Суп Лагман с птицей	200	28,37	189,72	8,80	6,57	26,37
	2 блюдо		Мясо тушеное	90	63,57	231,45	9,10	12,50	23,80
	гарнир		Гречка отварная	150	17,67	167,05	4,00	5,28	23,69
	напиток		Компот из изюма	180	10,66	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.								

500107,7491,0815,4215,8467,1

7001387342425104

246,1