

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Жаркое по-домашнему	200	59,83	217,34	12,36	14,68	19,68
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	2,46	39,98	0,01	0,00	9,98
	хлеб		Свежий пшеничный	20	1,6	38,90	1,00	0,30	8,10
			Яблоко	140	35,67	85,00	0,66	0,38	14,25
			Бутерброд с повидлом	33	8,14	90,27	1,44	0,60	18,20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп-пюре из разных овощей с гренками	230	30,9	170,50	5,50	5,30	25,20
	2 блюдо		Гуляш из свинины	90	67,47	154,23	10,20	10,16	13,81
	гарнир		Каша перловая с овощами	150	18,13	210,93	5,01	7,74	25,36
	напиток		Компот из смородины	180	17,1	49,30	0,08	0,08	11,94
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	40	3,2	88,40	1,78	0,34	18,52
	хлеб черн.		Свежий ржаной	20	1,6	41,30	0,70	0,10	9,40

593107,7471,4915,4715,9670,21

7101387152324104

246,1