

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Плов с птицей	200	71,56	209,41	9,36	12,14	19,24
	гор.напиток		Чай Витаминный	200	6,27	55,46	0,27	0,05	13,46
	хлеб		Свежий пшеничный	50	4	110,50	2,23	0,43	23,15
			Рулетик слоенный с вареной сгущенкой	60	25,87	102,90	4,37	3,86	12,13
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Рассольник Ленинградский с мясом	220	34,28	174,63	8,43	10,00	20,09
	2 блюдо		Бедро куриное запеченное по-домашнему	90	55,93	154,30	7,97	10,39	13,87
	гарнир		Рагу из овощей	150	29,34	127,00	2,90	2,58	11,45
	напиток		Отвар из шиповника	200	12,45	104,68	0,68	0,28	22,64
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	40	3,2	82,60	1,78	0,34	18,52
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	3,2	88,40	1,40	0,20	18,80
				510	107,7	478,27	16,23	16,48	67,98
				740	138	732	23	24	105
					246,1				