

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак	гор.блюдо		Плов с птицей	200	9,36	12,14	19,24	209,41	73,9
	гор.напиток		Чай Витаминный	200	0,27	0,05	13,46	55,46	4,07
	хлеб		Свежий пшеничный	50	2,23	0,43	23,15	110,50	4,23
			Рулетик слоенный с вареной сгущенкой	60	4,37	3,86	12,13	102,90	25,5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	220	8,43	10,00	20,09	174,63	28,03
	2 блюдо		Филе куриной грудки в соусе	90	7,97	10,39	13,87	154,30	67,5
	гарнир		Рагу из овощей	150	2,90	2,58	11,45	127,00	26,08
	напиток		Отвар из шиповника	200	0,68	0,28	22,64	104,68	10,03
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	40	1,78	0,34	18,52	88,40	3,38
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	1,40	0,20	18,80	88,40	3,38
				510	16,23	16,48	67,98	478,27	107,70
				740	23	24	105	737	138,40
					39,39				