

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак	гор.блюдо		Тефтель рыбный, картофельное пюре	240	12,04	15,10	33,82	313,38	98,29
	гор.напиток		Чай ягодный с сахаром	200	0,90	0,30	5,36	48,00	4,34
	хлеб		Свежий ржаной, Свежий пшеничный	60	2,48	0,44	27,92	132,40	5,07
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Овощи натуральные	60	0,70	0,10	2,70	14,30	16,33
	1 блюдо		Суп Лагман с птицей	200	8,80	6,57	26,37	189,72	34,97
	2 блюдо		Мясо тушеное	90	9,10	12,50	23,80	231,45	60,39
	гарнир		Гречка отварная	150	4,00	5,28	23,69	167,05	15,99
	напиток		Компот из изюма	180	0,43	0,09	17,86	87,36	9,03
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	20	0,89	0,17	9,26	44,20	1,69
	хлеб черн.								

50015,4215,8467,1493,78107,70

7002425104734138,40

39,34