

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак	гор.блюдо		Курица в соусе с томатом, гречка рассыпчатая	240	12,00	14,84	34,67	287,09	80,46
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0,01	0,00	9,98	39,98	2,52
	хлеб		Свежий пшеничный	30	1,34	0,25	13,89	66,30	2,54
			Кукуруза консервированная	60	0,85	0,07	14,51	22,89	22,18
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью	250	5,01	10,36	15,21	196,02	38,38
	2 блюдо		Мясо духовое	200	13,87	12,60	26,80	294,40	85,64
	гарнир								
	напиток		Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	21,52	90,70	7,62
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	40	1,78	0,34	18,52	88,40	3,38
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	2,24	0,44	23,16	55,25	3,38
				530	14,2	15,16	73,05	416,26	107,70
				730	24	24	105	725	138,40
					37,7				