

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак	гор.блюдо		Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	200	7,41	8,22	15,25	148,89	29,18
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0,01	0,00	9,98	39,98	2,52
	хлеб		Свежий ржаной	40	2,24	0,44	23,16	55,25	3,38
			Яблоко	145	0,66	0,38	14,25	85,00	46,8
			Бутерброд с маслом и сыром	33	5,92	7,42	11,69	117,84	25,82
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп-лапша с птицей	220	9,12	8,10	28,53	236,83	28,44
	2 блюдо		Бефстроганов из мяса	90	9,30	10,55	9,05	208,65	61,26
	гарнир		Картофель отварной	150	2,41	5,23	19,05	132,00	28,64
	напиток		Напиток из ягодно-яблочной смеси	200	0,27	0,09	15,21	63,14	14,99
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	20	0,89	0,17	9,26	44,20	1,69
	хлеб черн.		Свежий ржаной	40	2,24	0,44	23,16	55,25	3,38
				618	16,24	16,46	74,33	446,96	107,70
				720	24	25	104	740	138,40
					40,47				