

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак	гор.блюдо		Тефтель мясной, гречка отварная	240	10,96	10,74	28,97	280,03	83,02
	гор.напиток		Чай Витаминный	200	0,27	0,05	13,46	55,46	5,03
	хлеб		Свежий пшеничный	20	0,89	0,17	9,26	44,20	1,69
			Витушка с повидлом из слоенного теста	40	3,55	5,23	15,63	111,20	17,96
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Свекольник с птицей и сметаной	250	4,82	7,18	11,39	168,05	27,74
	2 блюдо		Пельмени Домашние с маслом сливочным	180	15,38	16,78	35,21	360,45	96,33
	гарнир								
	напиток		Напиок из кураги	200	0,60	0,08	21,52	90,70	9,26
	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
				500	15,67	16,19	67,32	490,89	107,70
				690	24	25	101	719	138,40
					39,6				