

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак	гор.блюдо		Борщ с птицей и сметаной	200	6,02	9,00	16,93	146,21	28,45
	гор.напиток		Чай с молоком	200	1,55	1,28	12,00	75,64	10,22
	хлеб		Свежий ржаной	20	1,12	0,22	11,58	55,25	1,69
			Яблоко	150	0,66	0,38	14,25	85,00	46,8
			Горячий бутерброд Пикатный	30	6,06	5,03	13,40	118,90	20,54
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп Лагман с птицей	250	8,80	6,57	26,57	189,72	37,5
	2 блюдо		Плов с мясом	200	11,60	17,14	29,68	289,48	84,02
	гарнир								
	напиток		Отвар из шиповника	200	0,68	0,28	22,64	104,68	12,65
	хлеб бел.		Свежий пшеничный	20	0,89	0,17	9,26	44,20	1,69
	хлеб черн.		Свежий ржаной	30	1,68	0,33	17,37	82,87	2,54

60015,4115,9168,16481107,70

7002424106711138,40

39,06