

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302\268	Каша гречневая.Катлеты из мяса с соусом	150\100		236	12	14	41
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		106	3	1	8
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30		81	2	0	15
		57	салат из редьки	60		47	1	4	4
			Итого на завтрак	540		470	19	19	68
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	45	салат из белокачанной капусты с морковью	60		32	2	3	4
	1 блюдо	113	Суп-лапша домашняя с ципленком зеленью	10\200\1		213	6	9	17
	2 блюдо	259	Жаркое из птицы	200		209	14	11	20
	гарнир	349	Компот из смеси сухофруктов	200		133	1	0	32
	сладкое	348	Компот из кураги	200		115	0	0	28
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30		81	2	0	15
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30		67	2	1	13
			Итого за обед	731		734	27	24	100
			Итого за день	1271		1204	45	43	169