

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	233\304	Рыба запеченая под молочным соус.Рис.	100\150		336	15	14	46
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200\3,5		97	0	0	15
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30		81	2	0	15
		45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60		51	1	2	4
			Итого на завтрак	544		566	18	16	566
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	Акт	Салат Степной	60		60	1	4	6
	1 блюдо	103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200\1		160	5	9	15
	2 блюдо	289	Рагу овощное из птицы	200		223	12	11	31
	гарнир								
	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	3	1	13
			Итого за обед	721		706	23	26	106
			Итого за день	1265		1272	42	42	186