

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная молочная	200		209.18	6.09	5.71	33.16
	гор.напиток		Чай с лимоном	200		54.75	0.24	0.06	13.16
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		94.00	3.04	0.32	19.68
	сладкое		Фрукт (яблоко)	150		70.50	0.60	0.60	14.70
Обед	закуска		Огурцы свежие порционные	60		6.60	0.42	0.06	1.14
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200		88.32	1.55	4.64	10.08
	2 блюдо		Плов из мяса птицы	200		376.68	16.52	18.59	35.95
	напиток		Компот из сухофруктов	180		74.60	0.23	0.00	18.26
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		70.50	2.28	0.24	14.76
	хлеб черн.		Хлеб ржано- пшеничный	30		77.70	2.55	0.99	14.49
	Полдник	хлеб бел.		Пирожок с яблоком	100		333.49	8.01	10.75
напиток			Чай с сахаром	200		53.39	0.20	0.05	13.04
					176.9				

