

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Завтрак	гор.блюдо	106	Каша гречневая с маслом вязкая	180		5,76	5,83	25,16	176,18
	гор.напиток	263	Чай с молоком	180		2,67	2,34	14,31	88,98
	хлеб		хлеб пшеничный	40		3,10	0,32	19,80	94,40
	масло слив		масло порциями	10		0,08	7,25	0,13	66,09
Завтрак 2	фрукты	248	яблоки	100		0,40	0,40	9,80	44,40
Обед	закуска		Салат из свеклы с изюмом	50		0,80	3,06	6,65	57,50
	1 блюдо	67	Суп с рыбными фрикадельками	200		4,48	2,42	12,54	89,80
	2 блюдо	200	Плов из птицы	210		21,47	19,69	35,69	406,00
	гарнир								
	гор.напиток	253	Компот из сушеных фруктов	180		0,40	0,02	24,98	101,68
	хлеб бел.		хлеб ржано-пшеничный	50		3,30	0,60	16,70	86,25
	хлеб черн.								
полдник	муч.блюдо	283	Оладьи с повидлом	130		9,05	8,11	55,15	330,00
	гор.напиток	261	Чай с сахаром	180		0,06	0,02	9,99	40,00
итого				1510		51,57	42,21	230,90	1581,28