



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	265	Плов мясной	220	42,36	472	24	25	38
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	9,96	101	3	3	16
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный/ржаной	55	4,40	129	3	0	27
	закуска	71	Свежие овощи(огурцы)	60	7,08	7	0	0	1
	фрукты	338	Фрукты по сезону (яблоки)	100	5,70	47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71	Овощи свежие(помидоры)	60	5,60	13	1	0	2
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,30	83	1	4	9
	2 блюдо	295/330	Котлета рубленая из мяса птицы 70/30	100	33,40	190	10	11	12
	гарнир	171	Каша рассыпчатая (ячневая) 150/10	160	7,40	219	5	8	32
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный	40	3,20	94	3	0	19
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	30	2,40	69	2	0	15
	напиток	517	Кисель из концентрата	200	4,28	122	1	0	29
	кисломол.	пром	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	34,24	154	6	5	22



