

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16/413	Курица тушеная с овощами в соусе с отварными макаронами	280	53,00	438,61	14,22	19,07	43,47
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,50	112,55	2,01	0,14	7,71
	хлеб	пр.	Хлеб пшеничный	50	3,00	87,80	2,20	0,20	17,50
	закуска	20	Огурец свежий порционно	60	7,30	5,25	0,32		1,34
	сладкое								
	доп.витаминациа	пр.	Яблоко свежее порционно	180	18,01				
			Итого:	570	85,81	644,21	18,75	19,41	70,02
Обед	закуска								
	1 блюдо	21	Суп гороховый на говяжьем бульоне	210	24,50	134,75	4,49	5,28	21,33
	2 блюдо	44	Плов из гречки с куриным филе	220	52,00	429,78	17,14	19,38	35,60
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб белый	пр.	Хлеб пшеничный	60	3,60	105,00	2,60	0,24	21,00
	хлеб черный	пр.	Хлеб ржаной	40	2,40	46,00	1,25		13,30
	гор.напиток	19	Чай с сахаром	200	2,50	40,00	0,53		9,47
доп.витаминациа	пр.	Яблоко свежее порционно	180	18,01					
			Итого:	740	112,95	755,53	26,01	24,9	100,70