

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	86	каша гречневая с с/м	184	15.00	202	5	6	33
	гор.напиток	684	чай	200	3.00	58	0	0	11
	хлеб		пшеничный	50	3.50	135	4	1	26
	фрукты		фрукт	241	31.00	228	4	0	5
	выпечка		выпечка	100	20.00	156	6	9	30
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	ИТОГО			775	72.50	779	19	16	105
Обед	закуска								
	1 блюдо		суп молочный вермишелевый	250	12.00	161	6	6	21
	2 блюдо	642	плов	180	25.00	429	20	19	45
	гарнир								
	гор.напиток	639	компот	200	3.50	116	1	0	29
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	60	2.30	132	5	1	27
	фрукты		фрукт	100	20.00	40	0	0	86
	ИТОГО			790	62.80	878	32	26	208