

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	106	Овощи натуральные. Огурцы.	60	8,70	9	0,47	0,08	1,56
	гарнир	139	Капуста тушеная	150	13,37	109	3,42	4,57	13,6
	горячее блюдо	395	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	90	42,12	191	8,62	12,44	11,03
	напиток горячий	376	Чай витаминизированный с сахаром	200	1,70	56	0,13	0,14	13,64
	фрукт	118	Фрукты свежие. Банан.	100	16,58	1,5	0,5	21	87
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	40	3,55	72	3,4	0,64	14,8
Обед	закуска	51	Салат из свеклы и моркови	60	4,08	68	0,74	5,33	4,22
	1 блюдо	99	Суп овощной "Летний" с птицей отварной	200	12,90	74	1,89	3,34	9,2
	2 блюдо	406	Плов из отварной птицы	240	33,69	531	34,86	26,48	38,39
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	30	2,65	54	2,55	0,48	11,1
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,87	81	3,08	0,56	14,96
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,81	133	0,66	0,09	32,01