

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	70	Огурец соленый кусочком)	100		11	1	0	2
	1 блюдо	84	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и курой	250/10/10		116	5	7	8
	2 блюдо	235	Рыба запеченая с картофелем по-русски	280		268	16	12	20
	гарнир								
	сладкое	401	Компот из кураги	200		142	1	0	34
	хлеб бел.	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50		116	3	1	25
	хлеб черн.	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30		71	2	0	15
		к/к	Банан свежий	150		142	2	1	32
			Итого за день		173,00руб				