

третий

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71/1	Огурец свежий (кусочком)	100		12	1	0	2
	1 блюдо	91	Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	250/10/5		149	5	7	17
	2 блюдо	239/364	Котлета рыбная с соусом томатным	120		241	13	14	16
	гарнир	335	Картофельное пюре	180		171	4	6	25
	сладкое	394	Компот из свежих яблок	200		114	0	0	28
	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
	фрукты	к/к	Апельсин свежий	160		86	2	0	19
			Итого за день		173,00руб				