

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	57,00	438,61	14,22	19,07	43,47
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,58	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	10,00	5,25	0,32		1,34
	сладкое								
			Итого:	590	74,58	644,21	18,75	19,41	70,02
Обед	закуска								
	1 блюдо	21	Суп гороховый с куриным мясом	210	27,43	134,75	4,49	5,28	21,33
	2 блюдо	44	Плов из гречки с куриным филе	220	56,00	429,78	17,14	19,38	35,60
	гарнир								
	сладкое	пр.	Маффин порционно	30	12,00				
	хлеб белый	пр.	Хлеб пшеничный	60	3,60	105,00	2,60	0,24	21,00
	хлеб черный пр.	пр.	Хлеб ржаной	40	2,40	46,00	1,25		13,30
	гор.напиток	19	Чай с сахаром	200	3,00	40,00	0,53		9,47
			Итого:	760	104,43	755,53	26,01	24,9	100,70