

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	101.04	Кукуруза припущенная	20	0	17	0,67		3,66
	2 блюдо	386.04	Рыба, запеченная под молочным соусом	50/50	0	154	12,08	9,17	5,64
	гарнир	304.17	Рис отварной	180	0	276	4,64	7,33	47,95
	напиток	376.17	Чай с сахаром	200	0	41	0,20	0,05	10,05
	хлеб		Хлеб ржаной	32,5	0	65	2,15	0,36	13,33
Обед	1 блюдо	88.17	Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной	250	0	138	5,16	7,90	11,33
	2 блюдо	278.17	Тефтели в соусе	80/30	0	338	9,46	26,91	14,19
	гарнир	302.17	Каша гречневая	180	0	303	10,51	7,86	47,51
	напиток	631.04	Компот из свежих фруктов	200	0	124	0,68	0,23	29,54
	хлеб		Хлеб ржаной	32,5	0	65	2,15	0,36	13,33