

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	106	Овощи натуральные. Огурцы.	60	10.20	9	0.47	0.08	1.56
	гарнир	139	Капуста тушеная	150	11.35	109	3.42	4.57	13.6
	горячее блюдо	395	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	90	42.70	191	8.62	12.44	11.03
	соус	328	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	27	3.82	36	0.72	2.49	2.67
	напиток горячий	376	Чай витаминизированный с сахаром	200	1.67	56	0.13	0.14	13.64
	кондитерское изделие		Мини-рулет с фруктово-ягодной начинкой (промышленное производство)	35	12.73	129	1.23	4.9	19.95
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	40	3.55	72	3.4	0.64	14.8
	Обед	закуска	51	Салат из свеклы и моркови	60	3.65	68	0.74	5.33
1 блюдо		99	Суп овощной "Летний" с птицей отварной	200	13.35	74	1.89	3.34	9.2
2 блюдо		406	Плов из отварной птицы	240	36.36	531	34.86	26.48	38.39
хлеб черный		116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.87	81	3.08	0.56	14.96
напиток		349	Компот из смеси сухофруктов	200	4.77	133	0.66	0.09	32.01